

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

ANALÝZA PODSTATNÝCH FAKTORŮ
OVLIVŇUJÍCÍCH VÝKON VRCHOLOVÝCH
ATLETŮ

ANALYSIS OF KEY FACTORS INFLUENCING THE PERFORMANCE
OF ELITE ATHLETES



Rigorózní práce

Autor: **Mgr. Markéta Sukupová**

Olomouc
2023

Ráda bych poděkovala své rodině, která mě podporovala po celou dobu mého studia, nejvíce však manželovi, a všem atletům z atletických klubů Zlínského kraje za skvělou spolupráci.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem rigorózní práci na téma: „*Analýza podstatných faktorů ovlivňujících výkon vrcholových atletů*“ vypracovala samostatně a uvedla všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 21. 12. 2023

Podpis

Obsah

Úvod.....	5
1 Teoretická část	8
1.1 Klíčové prvky sportu	8
1.1.1 Charakteristika atletiky	14
1.1.2 Atletické disciplíny	15
1.1.3 Složky sportovního výkonu.....	16
1.1.4 Psychologická příprava	17
1.1.5 Výkonnost	19
1.1.6 Individuální sportovní výkon v atletice.....	24
1.1.7 Sportovní dovednosti	26
2 Emoce z pohledu sportovní psychologie	29
2.1 Prožitková složka emocí.....	32
2.1.1 Neuropsychologický základ emocí	33
2.1.2 Emoční regulace.....	35
2.1.3 Strategie zvládnání úzkosti	36
2.1.4 Kognitivní a somatická úzkost.....	38
2.1.5 Sebevědomí a jeho struktura	40
2.1.6 Předstartovní stavy	41
2.1.7 Soutěžní stavy	43
2.1.8 Pozávodní stavy	43
2.1.9 Porozumění strachu a úzkosti.....	44
2.1.10 Mechanismy a funkce stresu	45
3 Osobnost.....	50
3.1 Koncept temperamentu v rámci sportu.....	51
3.2 Období adolescence.....	56
4 Výzkumné metody	61
4.1 Empirický výzkum	61
4.2 Výzkumné otázky	64
5 Metody zpracování dat.....	65
5.1 Desing výzkumu	65

5.2	Etický kodex a ochrana soukromí	65
5.3	Charakteristika výzkumného souboru	66
6	Výsledky	69
6.1	Korelační a regresivní analýza	69
6.2	Vyhodnocení výzkumných otázek	119
7	Diskuze.....	125
8	Závěr	130
	Souhrn	133
	Summary	137
	Referenční seznam	141
	Seznam obrázků	151
	Seznam tabulek	153
	Bibliografická identifikace	154
	Přílohy.....	158

Úvod

Sportovci vytváří komunitu, která je zásadní pro dlouhodobou změnu jejich životního stylu. Etymologicky pojem komunita vychází z latinského slova *communitas*, tedy pospolitost či společenství. Slovo komunita ve sportovním prostředí zahrnuje i vyjadřuje kvalitu vztahů a pocitů ve skupinách lidí, kteří se věnují určitému sportu. Přestože členové sportovních komunit mají společné zájmy, jsou současně i soupeři, neboť každý jednotlivec usiluje o co nejlepší výkon, touží po dominanci a vítězství. Ze sociometrického hlediska se tak hierarchie a podmíněnost sociálně podmíněných vztahů, vzájemných výběrů a odmítnutí členů ve sportovních komunitách neustále mění.

Výkon jednotlivce, a to i v týmovém zapojení, je zásadním a klíčovým faktorem každé sportovní disciplíny, a lze ho definovat jako schopnost dosáhnout optimálního výsledku při maximální fyzické, mentální a psychické kondici. Při laickém a povrchním pohledu se může zdát, že nejpodstatnějším kritériem pro dosažení vynikajícího sportovního výsledku jsou u většiny sportů fyzické parametry, nicméně výkon ovlivňuje stejnou měrou i mentální vyspělost a psychiku sportovce, schopnost motivace, soustředění, vyrovnání se s prostředím a načasování. Pro úspěšný výsledek sportovce a maximalizaci jeho potencionálu je v těchto souvislostech podstatná jeho schopnost skloubit faktory ovlivňující výkon do harmonického celku.

Tato rigorózní práce se zabývá analýzou psychologických, fyziologických a environmentálních faktorů ovlivňujících sportovní výkon atletů. Zaměřuje se prostřednictvím výzkumu na zkoumání stresorů, kterým jsou vrcholoví atleti vystaveni před závodem. Analyzuje psychické stresory, jakými jsou zejména tlak na výkon, nervozita a úzkost, očekávání a strach ze selhání, porucha koncentrace a pozornosti. V rigorózní práci jsou také analyzovány aspekty emocionální kontroly, kde intenzita emocí, jakými jsou například vzrušení či frustrace, značně ovlivňuje sportovní výkon. Z hlediska fyzických stresorů, které ovlivňují výkonnost, uveďme například únavu, přetížení, zranění, nedostatečnou regeneraci nebo spánek, sevřený žaludek, bolesti břicha apod. Neméně důležitými faktory jsou i environmentální stresory zahrnující podmínky prostředí, teplotu, vlhkost, déšť, nadměrnou nadmořskou výšku, hlučnost tribun atd.

Teoretická část práce se soustředí na řadu psychických a fyzických aspektů ovlivňujících subjektivní prožívání sportovce v závislosti na specifických požadavcích dané disciplíny.

V této rigorózní práci je předmětem výzkumu především atlet – běžec. Pro jeho dobrý výkon v závodech je důležité, aby byl schopen zvládat pestrou paletu faktorů, a tím dosáhl optimálního a efektivního výkonu, ideálně vítězství. Vzhledem k tomu, že každý sportovec je jedinečný, i jeho příprava na samotný výkon musí být specifická a individualizovaná. Tato práce zahrnuje i zkoumání různorodých osobnostních nastavení a sociální dynamiky sportovců, tedy faktorů participujících při nejrůznějších technikách vedoucích k zvládnutí stresů, úzkosti, únavy apod.

Cílem rigorózní práce je komparace klíčových stresorů a jejich dopad na výkonnost vrcholových atletů. Výzkum se dále soustředí na strategie zvládnutí stresu a úzkosti, které atleti nejčastěji využívají, a posuzuje míru jejich účinnosti pro optimalizaci sportovního výkonu. Výsledky výzkumu přispívají k hlubšímu pochopení vztahů mezi stresem a výkonností vrcholových atletů. Na jejich základě lze navrhnout doporučení pro zlepšení psychologické přípravy a fyzické zdatnosti za účelem maximalizace využití výkonnostního potenciálu sportovce před závodem.

V praktické části je za účelem sběru relevantních dat využito standardizovaného dotazníku s portfoliem otázek hledajících exaktní odpovědi na problematiku předzávodního stresu, kognitivní a somatické úzkosti, sebevědomí sportovce apod. Dotazníkové šetření je směřováno tak, aby získaná data poskytovala dostatek kvantitativních informací, které lze kvalifikovaně analyzovat a vyhodnocovat statistickými metodami. Formulace otázek mají pevně danou strukturu, jejich obsah je relevantní a směřuje k získání dat, jejichž analýzou lze dospět k zjištěním zahrnujícím například míru určitých vlastností jevů, jejich intenzity apod. Z hlediska dotazníkové hierarchie navazuje na dotazník závodní stavové úzkosti dotazník afektivních stavů a nálad (Profile of Mood States). Rigorózní práce obsahuje také dotazník demografických údajů a doplňující anketní šetření vztahující se k regulačním prostředkům ke zmírnění stresu.

Výzkumné otázky jsou formulovány na základě předpokládaných vztahů mezi osobnostními rysy sportovců a výše uvedenými faktory. Data, získaná dotazníkovým šetřením, jsou zpracována pomocí statistických metod, zejména korelační analýzou a regresní analýzou. Grafy jsou vyhotoveny prostřednictvím excelovského programu v intersexuální komparaci, protože například prožívání stresu a vnímání emocí je u ženského a mužského pohlaví rozdílné.

Zhodnocení vztahu mezi osobností sportovce a předzávodním stresem přinese jisté rozklíčování Drapela (2003). Vztah osobnosti a předzávodní úzkosti je v oblasti sportu dlouhodobě v zahraničí zkoumán. Osobnost sportovce může hrát zásadní roli v tom, jak jedinec vnímá a reaguje na stresové situace spojené se soutěžením. Některé výzkumy ukazují, že určité typy osobností mohou být náchylnější k vyšší míře předzávodního stresu. Například sportovci s vyšší mírou neuroticismu (náchyllost k emocionální nestabilitě a úzkostem) mohou mít tendenci vnímat soutěžení jako více stresující. Dle Blatného (2010) naopak sportovci s větší mírou extroverze (sociabilita a aktivní vyhledávání sociálních kontaktů) mohou být méně náchylní k předzávodnímu stresu, protože mají vyšší schopnost uklidnit se a uvolnit před závody i bezprostředně před sportovním výkonem.

V této souvislosti rigorózní práce respektuje skutečnost, že v různých sportovních disciplínách se uplatní odlišné typy osobností. Například sporty, které jsou individuální a vyžadují vytrvalost (jako běh, cyklistika nebo plavání), přitahují a uplatňují sportovce s jinými osobnostními charakteristikami než týmové sporty, které jsou založeny na spolupráci. Kromě toho může kvalita tréninku a podpora od trenéra a týmu ovlivnit, jakým způsobem sportovec zvládne předzávodní stres. Příprava na závod a strategie zvládání stresu, jakými jsou mimo jiné relaxace, pozitivní sebevnímání, vhodná motivace či cílená psychologická příprava mohou pomoci sportovcům zvládnout předzávodní tlak a dosáhnout optimálního výkonu (Deci & Ryan, 1990).

Bukač (2009), Dobrý (1988), Choutka (1981), Peráček (2003) se shodují na vzájemném vztahu osobnosti a předzávodního stresu a jeho komplexnosti, který může být ovlivněn různými faktory. Různé sportovní disciplíny, individuální charakteristiky sportovců a jejich způsoby zvládání stresu hrají klíčovou roli v tom, jak se jedinec vyrovnává se soutěžním tlakem.

1 Teoretická část

Teoretická část vychází z obecného vymezení sportu a jeho významu pro lidský život. Zdůrazňuje, že sport není jen fyzickou aktivitou, ale také důležitým sociálním, psychologickým a emocionálním fenoménem. Během sportovních aktivit se často projevují různé emoce, které mohou ovlivňovat sportovní výkon. Autoři uvádí, že emoce jsou neodmyslitelnou součástí sportu a mají důležitý vliv na motivaci, koncentraci, reakční schopnosti a celkovou sportovní zkušenost (Dobry & Semiginovský, 1988).

Dalším aspektem, který hraje podstatnou roli, je stres a jeho význam v kontextu sportu. Stres je přirozenou reakcí na požadavky a tlaky, kterým sportovci čelí při tréninku a závodech. Nelze opomenout, že přiměřená míra stresu může sportovcům pomoci k lepšímu výkonu, ale jak zmiňuje Dovalil (2002), nadměrný stres a úzkost mohou negativně ovlivnit jejich schopnost dosáhnout optimálního výkonu. Důležitým bodem podle Šolcové (2009) mohou být také poznávací procesy u sportovců. Poznávací procesy zahrnují vnímání, pozornost, paměť, rozhodování a jiné kognitivní funkce, které jsou klíčové pro úspěšný sportovní výkon. Stejně důležitým tématem jsou úzkostné stavy, strach a zátěž prostředí, kterým jsou sportovci vystaveni.

1.1 Klíčové prvky sportu

Vymezení sportu může být různorodé a může se měnit v závislosti na kulturních, společenských a historických kontextech. Nicméně uvedené prvky jsou běžně sdíleny mezi různými sportovními disciplínami a činí z něj populární činnost na celém světě. Literatura poukazuje na různé aspekty sportu a každý autor má vlastní jedinečný pohled na definici sportu v souladu s jeho filozofií a zkušenostmi. Se sportem se setkáváme na různých místech a v různých kontextech. Těmi místy mohou být stadiony a haly, sportovní kluby, veřejné parky, školní či univerzitní sportovní areály, fitness centra nebo posilovny. (Holland et al., 2010).

Sport je považován za individuální či kolektivní pohybovou aktivitu, která je prováděna cvičením nebo pro zábavu. Sportovní činnost patří odjakživa do základního rejstříku hodnot a postojů lidského života, bez ohledu na jeho historický vývoj. Jde o fenomén ze starověku, jehož cílem bylo ozdravit mysl i tělo, ale i pobavit diváky. Můžeme také zmínit rituální aktivity, kdy určitá forma soupeření byla součástí rituálu obětního (řecké olympijské

soutěže). Dá se říct, že ve starověku byla koherence a integrita duševního i tělesného chápána lépe než v pozdějším středověku. Lidské tělo je přizpůsobeno k fyzické aktivitě, překonávat překážky a srovnávat se v různých disciplínách. Jde o pohybovou aktivitu provozovanou podle určitých pravidel, zásad a konvencí. Tuto obecnou definici rozděluje Panuška (2014) na tři zásadní omezení: první, na sportovní aktivitu, což vylučuje činnost, kde se soutěží výhradně pomocí štěstí nebo duševních schopností (počítačové, deskové nebo hazardní hry). Druhým omezením je pohybová aktivita, která má jasná pravidla, podle kterých se soutěží (vyloučeno je úsilí o soupeřův život), a třetí restrikcí je pohybová aktivita, která má soutěžní charakter, při které dochází k poměřování jejich výsledků. Stejně tak popisuje sport Dobrý (1966), který uvádí měřitelné hodnoty, pro které si sportovec sahá na své hranice lidských možností.

Sport může být náplní jak profesního uplatnění pro ty, kteří ho provozují, tak i formou pasivní zábavy. Podle Hartla (2010) je sledování sportu náhradou za vlastní pohybovou aktivitu místo vlastního prožitku.

Kirchner (2007) rozděluje sport na činnosti jak profesionálně organizované, jejichž cílem je dosahování maximálních výkonů a vítězství, projevení či zdokonalování tělesné kondice, psychické odolnosti, tak i neorganizované, abychom změřili svoji sílu i kondici, podpořili rozvoj společenských vztahů a dosahovali výsledků na všech úrovních. Autor také popisuje funkce sportu, kterými jsou výchovně vzdělávací, tzn. rozvoj fyzický (tělesný a pohybový rozvoj dovedností a schopností, tělesné zdatnosti), rozvoje poznání, tedy technika pohybu a vlivu sportovního tréninku na zdraví, pracovní profesionální rozvoj, mravní a citový rozvoj, rozvoj estetický a sociální zahrnující momenty soutěživosti, regulované uvolnění agrese, chování člověka k člověku, vystupování na veřejnosti. Tuto funkci popisuje také Dorfman (2005), který vyzdvihuje filozofii olympismu, a zachovává tak ideu filozofického myšlení. Funkce zdravotní se zabývá prevencí a kompenzací. Poskytování zábavy širokým vrstvám obyvatelstva zastává funkce kulturní. Funkce reprezentační přispívá k mírovému spolužití států a národů celého světa bez rozdílů rasy, náboženského přesvědčení, sociálního postavení ve společnosti.

Se sportem se také úzce pojí zdravý životní styl. Otázky zdravého životního stylu a jeho optimalizace popisuje ve své knize i profesor Hodaň (2006), který klade důraz na pohybovou aktivitu z hlediska zdraví, psychologie, ale i filozofie. Podporuje se zde oblast fyzická pohybová, která se stává dominantní. Hodaň se domnívá, že potřeba i zájem o pohyb vychází

z přirozenosti a touhy po pohybu. V dnešní době je diskutabilní tvrzení, zda pohybová činnost vychází z vnitřních potřeb či z individuálních zájmů, a plně tak respektuje uspokojení, kterého chce člověk dosáhnout. Pohybová spontánnost, která je prokazatelná u dětí, se se stoupajícím věkem orientuje do oblasti nepohybové, a to vlastními předpoklady a okolnostmi jejich zájmů. Pohybovou aktivitu ve smyslu odpočinkovém, odreačování se od běžných denních starostí prezentuje ve své knize i Falář (2007).

Širší pojetí a význam pohybové aktivity uvádí Moran (2004) jako formu tělesné kultury zaměřenou na regeneraci pracovní síly. Přínosem pro lidský organismus je také vyvarování se nezdravého životního prostředí, trvalé zvyšování tělesné i psychické kondice a odolnosti. To vše vede k prevenci civilizačních chorob, radosti, prožitku a zdravější mysli.

Významnost pohybu a prospěšnost našemu tělu je nepopíratelná a musí být podmíněna dostatečným množstvím pohybových podnětů. Tyto podněty podmiňují kvalitu celého organismu, a zabezpečují tak základní životní funkce, ale i zabezpečení sociálních rolí, kterých člověk za celý život přijme nespočetně mnoho. V současné době bohužel pohybové aktivity mizí ze všech oblastí společenského života, což má negativní dopad na oblast biologického života, samozřejmě s jeho konsekvencemi sociálními a psychickými. Vývoj dnešní doby je velmi rychlý.

Kromě významného kinantropologa Hodaně definuje tento obor také Komešník (2006) jako vědní obor zabývající se studiem cílevědomé pohybové činnosti člověka v celém jeho rozsahu a jejím vlivem na jeho tělesný, motorický, psychický a sociální rozvoj. Popisuje pohybovou aktivitu jako soubor cílevědomě vykonávaných pohybů s konkrétním vyjádřením. Konkrétně se tedy zabývá strukturou a funkcí pohybových činností, rozvojem a účinky vztahujícími se ke konkrétním podmínkám tělesné výchovy, sportu, fyzioterapie, rekreace a zdravotní tělesné výchovy.

Sekot (2003) i Slepíčka (2020) uvádějí, že nejde jen o pohybovou aktivitu, ale i o jistý sociální úkaz, který má své výrazné místo ve společnosti. V dnešní době se stává sport významným prvkem kulturního života. Definuje sport, ve kterém nejde ani tak o výkon, ale spíše o to, co představuje jako celek. Sport má také několik forem. Sekot dělí sport podle řady vzájemně se prostupujících kritérií a vyjádřeno terminologií na sport výkonnostní a relaxační, vrcholový i elitní. Většina autorů popisuje stejně se Sekotou sport soutěžní nebo nesoutěžní, dále zmiňuje masový, alternativní a populární, silně či slabě medializovaný,

mužský či ženský sport, vysoce materiálně výnosný či nevýnosný, prestižní, profesionální a také výnosný či nevýnosný.

Sekot (2003) ale také popisuje sociologické problémy ve sportu a jeho nezastupitelnost socializačního působení, srovnává vrcholový sport s rekreačním sportem. Vrcholový sport zdůrazňuje rychlost, sílu, přemožení soupeře, posouvání hranic lidských možností a usilování o titul. Formuluje a klade důraz na překonávání rekordů, pěstuje antagonistický myšlenkový princip, podle kterého je soupeř nepřítel. Popisuje také stejně jako Hodaň nebo Jirásek sport jako statusový symbol životního stylu a filozofie, která zkoumá hlubší podstatu kulturních souvislostí lidského pohybu.

Odborně vymezuje Maisner (2019, s. 26) sport „...jako převážně pohybovou tělesnou aktivitu provozovanou s nářadím, vybavením či bez něj podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou navíc měřitelné, nebo porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví.“

Ve sportovním životě a ve všech jeho oblastech je klíčovým bodem motivace. Sport je spojen s dosahováním limitů, s osvojováním sportovní techniky, kde platí poznatky o myšlení, paměti, vnímání, o senzomotorickém učení a adaptabilitě. Sport poskytuje všem účastníkům lákavou nabídku možnosti testování svých tělesných schopností. Ve sportu překonáváme spoustu rizik a strachu. Poskytuje nám také vrozenou potřebu pohybu a aktivní prožívání radosti. Můžeme vycházet z toho, že sport vznikl z pohybu a ze hry a je také hrou, pokud je sportem. Hra není ale jeho jedinou funkcí. Sport je sociálním mnohofunkčním a složitým jevem. Je také součástí kultury a vztahů (Peterson, 2012).

Sportem rozvíjíme morálně volní vlastnosti, které pomocí charakterových vlastností vyjadřují vztahy jedince k sobě samému, k vlastní činnosti a ke společnosti vůbec. Do značné míry je ovlivněna hodnotová orientace sportovce. Typ vyšší nervové činnosti, tedy temperament, je dědičně podmíněný neuropsychologický základ osobnosti. Nad oblastí temperamentu se nachází oblast dispozic a schopností. To celé tvoří celek a vrozený konstituční základ osobnosti, který ovlivňuje výsledky tréninku. Jeho přínosem není jen tělesné nebo duševní zdraví, ale je nám nápomocný v lepší socializaci jedince ve společnosti (Dovalil, 2002).

Sellars (1996) tak navazuje svoji myšlenkou, že sportem dochází ke sblížení zcela rozdílných osob i povah. Sport je samostatný systém vyznačující se racionální organizací,

řízením, vazbou na organizaci evropského a světového sportu, také na olympijské hnutí. Vztahuje se ke společenským systémům, jako je věda, ekonomika, politika, zdravotnictví či kultura. Je spojen s výchovně vzdělávacím školským systémem. Sport se tedy stal společenským fenoménem, který přitahuje obrovskou masu lidí k přímé či nepřímé účasti, k vlastnímu sebezdokonalování i k obdivu sportovních idolů. V neposlední řadě se stal součástí showbyznysu a důležitým obchodním artiklem (Drapela, 2003).

Cílem sportu je chápat sport jako fyzickou aktivitu tvořící složku volného času a životního stylu. Současná doba zformovala čtyři zásadní směry s prioritním cílem pro masový sport (hlavním cílem je zábava), sport pro zdraví (cílem je upevňování zdraví prostřednictvím pohybových aktivit, tzv. sport pro všechny), dalším prioritním zaměřením je výkonnostní sport (cílem je dosažení výkonů a vítězství nad soupeřem) a poslední je vrcholový sport, kde cílem je dosažení maximálních výkonů realizovaných na bázi profesionální (Vindušková, 2003).

Kern (2006) nabízí ohledy i pozitivní atributy a výhody sportu z různých hledisek.

Z pohledu sociálního: Výkonnost může být hodnocena z hlediska sociálního dopadu. Například, jaký vliv má výkon jednotlivce nebo organizace na společnost, jak přispívá ke zlepšení životních podmínek lidí, podporuje rovnost a spravedlnost nebo se podílí na řešení sociálních problémů.

Z pohledu filozofického: Výkonnost může být zkoumána v rámci etiky a filozofie. Otázky mohou zahrnovat, zda je důležité dosahovat co nejlepších výsledků za každou cenu, jak ovlivňuje lidskou identitu a spokojenost, a zda je správné hodnotit lidi či organizace na základě jejich výkonu.

Z pohledu soutěžního: Výkonnost je často klíčovým prvkem v soutěžním prostředí. Soutěž může motivovat jednotlivce či týmy k dosažení co nejlepších výsledků a inovacím. Nicméně může to také vést k nezdravému rivalství a podceňování jiných hodnot mimo pouhé vítězství. Havlíček uvádí, že výkonnost má tedy různé aspekty a hodnotit ji vyžaduje zohlednění mnoha faktorů a kontextů (Sýkora, 1995).

Sport má mnoho pozitivních atributů a výhod pro jednotlivce a společnost jako celek. Nejvíce zakotveny ve společnosti jsou faktory, které:

1. Zlepšují fyzické zdraví: Sportovní aktivita pomáhá udržovat fyzickou kondici, zlepšuje kardiovaskulární zdraví, podporuje sílu a pružnost těla. To může vést k nižšímu riziku srdečních onemocnění, obezity a dalších zdravotních problémů.

2. Podporují duševní zdraví: Dovalil (2002) a Křivohlavý (2009) popisují sport jako pohybovou aktivitu snižující stres, úzkost a deprese. Pomáhají uvolňovat endorfiny, tzv. „hormony štěstí“, které zlepšují náladu a celkový pocit blahobytu.

3. Posilují sociální interakce: Účast ve sportovních týmech nebo skupinových aktivitách podporuje sociální interakce a komunikaci s ostatními. To může vést k navazování nových přátelství a posilování sociálních sítí.

4. Učí hodnoty fair play a týmové práce: Sport zdůrazňuje důležitost fair play, etiky a respektu k ostatním. Díky týmovému charakteru sportu se jedinci učí spolupracovat a pracovat jako součást kolektivu.

5. Zvyšují sebevědomí: Dosahování cílů a zdolávání výzev ve sportu může posilovat sebevědomí a sebehodnocení jednotlivců.

6. Upevňují disciplínu a vytrvalost: Sport vyžaduje pravidelnost, trénink a odhodlání, což přispívá k rozvoji disciplíny a vytrvalosti. Tyto atributy popisuje Afremow (2015) ve své knize s důrazem na disciplínu a askezi. Vedení asketického života vyžaduje odpírání si čehosi, rozkoší, požitků dle určitého morálního kodexu.

Sport a komercializace jsou v dnešní době úzce propojeny. Komercializace znamená, že sportovní aktivity, akce, kluby a sportovci jsou propojeny s obchodem a ziskem. Existuje několik způsobů, jak se komercializace projevuje ve sportu:

1. Sponzorství a reklama: Společnosti investují do sportovních týmů, akcí a jednotlivců prostřednictvím sponzorství a reklamy. To pomáhá financovat sportovní organizace a umožňuje získávat lepší vybavení nebo provádět větší akce. Na stranu druhou formuluje profesor Keller z Masarykovy univerzity Brno (2000) skutečnost, že ve službách reklamy se z moderního sportu vytrácí veškerý původní smysl sportování. Pro sportovce se stává především formou slušného životního zajištění.

2. Média a televizní práva: Sportovní akce jsou stále více přenášeny televizí a streamovány online, což přináší sportovním organizacím a hráčům velké finanční příjmy z prodeje televizních práv.

3. Merchandising: Prodej sportovních produktů, jako jsou dresy, přilby, míče a další předměty s logy týmů nebo sportovců přináší další zdroje příjmů.

4. Reklamní akce a události: Sportovní akce mohou být také využity jako prostor pro propagaci produktů a služeb společností.

Komericializace může mít pozitivní i negativní dopady na sport. Na jedné straně umožňuje financování a rozvoj sportu, zlepšení infrastruktury a podporu talentovaných sportovců. Na druhé straně může způsobovat nárůst komerčního tlaku na sportovce, ovlivňování sportovních rozhodnutí podle finančních zájmů a změnu ducha sportu. Správná rovnováha mezi komercializací a zachováním sportovních hodnot je důležitá pro udržení integrity a autenticity sportu jako celku (Kráal et al., 2006).

„Sport má magickou sílu sjednotit lidi, nezávisle na jejich původu, náboženství či vyznání.“

Nelson Mandela

1.1.1 Charakteristika atletiky

Atletika, jakožto individuální sportovní aktivita, vykazuje všeobecnou přípravu naší tělesné i psychické stránky. Atletika, nazývaná také královna sportu, patří mezi nejrozšířenější sportovní aktivity. Výhodou může být její různorodost. Podílí se tak na komplexním rozvoji lidského organismu. IAAF, atletická federace, sdružuje nejvíce federací ze všech světových sportovních i společenských organizací a v současné době je to na 212 členských zemí.

Řadí se mezi nejstarší sportovní odvětví a první zmínky o atletice jsou zaznamenány z dob antiky, kde vyjadřovala boj neboli závodění. V dnešní době většina disciplín v atletice vychází z antiky, a to se odráží i v některých názvech, např. maratonský běh. Vychází z přirozených pohybů a je zdrojem běžných dovedností potřebných pro život. Je základem a vhodnou přípravou pro velké množství sportovních odvětví. Současný stav zdůrazňuje stále více limitní výkony, a na děti je tak kladen výrazný tlak bohužel již v mladém věku. Výkony v atletických disciplínách jsou měřitelné a srovnatelné, a to vede k průběžné kontrole a hodnocení vlastních výsledků. Atletika a její komponenty se tak zaměřují na individualizaci učení, zdokonalování dovedností, psychologickou neboli mentální přípravu jak na zvládnání stresových situací, tak na formování vztahu vědomí jednotlivce k výkonnostnímu sportu. Mnohem více ale záleží na struktuře osobnosti a psychologickém

jádro, které se projeví v temperamentu jedince a je také ovlivňováno výchovou. Jádro osobnosti je praktická, emocionálně zaměřená a silně nasycená činnost Sekot (2003).

Svojí charakteristikou a obsahem se atletika řadí ke sportům, které se významně podílejí na všestranném tělesném rozvoji dětí a mládeže a je součástí dalších sportovních her. Atletika je rozdělena do několika disciplín, z nichž si některé zachovávají antickou podobu a některé vznikly z pohybových aktivit konkrétních národů a jiné jsou vytvořeny uměle pro entuziasmus sportovních fanoušků. Atletika se zaměřuje svojí variabilitou na silový, rychlostní a vytrvalostní charakter. Pro základní etapy tréninku je důležitá všestranná příprava, která zajišťuje komplexní rozvoj, a přispívá tak k rozvoji pohybových schopností dětí a mládeže (Jeřábek, 2008), (Sekot, 2003), (Perič & Dovalil, 2010), (Sellars, 1996).

1.1.2 Atletické disciplíny

Závodní disciplíny dělíme na běhy na krátké vzdálenosti, též sprinty, které patří do lehkootletických disciplín. Jedná se o běh na 50, 60, 100, 200 a 400 metrů. Běh na střední trati se běhá na vzdálenost 800 a 1500 metrů. Běh na středně dlouhé tratě, které představují běhy na dráze, na 3000, 5000, 10000 metrů. Co se týká specifických běžeckých disciplín, běhají se štafetové běhy, a to na 4 x 100, 4 x 200, 4 x 400, 4 x 800, 4 x 1500 metrů (pouze u mužů). Za prestižní atletickou disciplínu se považuje překážkový běh. Patří také do lehkootletických disciplín na tratích 50, 60 m. Trať na 100 metrů pouze pro ženy a 110 metrů pouze pro muže.

Dalšími soutěžními disciplínami jsou přespolní běhy, které se běhají v přírodě i v lese, běhy do vrchu, silniční běhy, půlmaraton a maraton a štafetový běh na silnici v šestičlenných týmech. Do atletických disciplín patří chůze a skoky. Cílem skokanských disciplín je skok co nejdál (dálka, trojskok) nebo co nejvýše (skok o tyči, skok do výšky).

Chůze se od běhu liší tím, že závodník nesmí po celou dobu ztratit kontakt se zemí. Minimálně jedna z jeho nohou se musí v každém okamžiku závodu dotýkat země.

Hody a vrhy v atletice řadíme mezi technické disciplíny. Cílem těchto disciplín je dopravit sportovní náčiní co nejdále (Šimon, 2004). Vrh koulí je typickou vrhačskou disciplínou s převážně silovým charakterem. Při hodu oštěpem, diskem a kladivem je důležitá především dynamická práce svalů. Do poslední kategorie lehké atletiky zahrnujeme víceboje, a to pětiboje (podle věkové kategorie), sedmiboje, devítiboje a desetiboje (Vindušková, 2003).

1.1.3 Složky sportovního výkonu

Obsah sportovního tréninku představují jednotlivé klíčové oblasti, které jsou nazývány složky sportovního tréninku, mezi které patří kondiční složka, která je primárně zaměřena na systematický rozvoj pohybových schopností. Mezi nejvýznamnější oblasti pohybových schopností patří silové schopnosti, vytrvalostní schopnosti, rychlostní schopnosti, koordinační schopnosti a pohyblivost (Perič & Dovalil, 2010), (Peráček, 2003).

Součástí sportovního tréninku je taktická složka zaměřená na osvojení a následný rozvoj způsobů účelného vedení sportovního boje. Obecná charakteristika taktiky je vedení boje jednotlivce nebo skupin, družstva, jehož cílem je optimální výsledek nebo vítězství ve sportovní soutěži. Perič v tomto smyslu zmiňuje taktiku jako soubor poznatků a zevšeobecněných zkušeností, ale i pravidel a návodů, jichž lze využít v konkrétním sportovním odvětví k tvorbě taktického plánu boje a patřičného chování (Dovalil, 2002).

V tréninku techniky jde především o opakované provádění učeného pohybu, při kterém dochází k opravování a zpřesňování jeho průběhu. Technická příprava je obecně zaměřena na získávání, rozvoj, upevňování a transfer pohybových dovedností. Základem technické složky je motorické učení, a to jak učení nápodobou, instrukčním učním, tak i zpětnovazebním a ideomotorickým učním, zdokonalováním nebo automatizací. Technická příprava je nejdůležitější složkou sportovního tréninku, která je zaměřena na vytváření (osvojování, zdokonalování) sportovních dovedností a sportovní techniky, kterou sportovec projevuje výkonnostní potenciál v podmínkách soutěží. Klasifikuje se zde přesnost pohybů. Obsah technické přípravy je především závislý na disciplíně, věku a úrovni sportovců.

Psychologická složka je zaměřena na kultivaci osobnosti sportovce, na vytváření optimálních psychických předpokladů, na nichž bezprostředně závisí realizace sportovního výkonu. Pomáhá také k adaptaci a regulaci psychiky a psychických funkcí sportovce na podmínky tréninku a závodů. Tvoří dílčí komponenty a těmi jsou: optimální motivace sportovce, schopnost stanovit reálné cíle, schopnost identifikovat se s cílem a schopnost optimalizovat vliv emocí. Důležitým komponentem je schopnost autoregulace. Odborný pohled na strukturu sportovního výkonu mají Choutka (1981), Perič & Dovalil (2010), Slepíčka (2020).

1.1.4 Psychologická příprava

Psychologie sportu patří do oboru aplikované psychologie, která se zabývá výkonností sportovce, osobností trenéra a všemi atributy atletického tréninku. Předmětem psychologie sportu je zkoumání oboustranných vzájemných vztahů mezi sportovní aktivitou a psychikou člověka (Petráš, 2022). Tyto dvě oblasti jsou dost obsáhlé a z toho vyplývá vymezení oblasti užité psychologie sportu. Patří tak mezi vědy explorativní, analytické a její metody jsou zjišťovací. V dnešní době dominuje velká poptávka po metodách psychologie sportu působících na jedince k dosažení co nejlepší výkonnosti. Využívá se tak široká paleta metod formativních, metod prolínajících se s pedagogikou, regulativních (Perič & Dovalil, 2010). Tyto metody nejsou specializované pouze na oblast psychologie sportu, mají tak původ v mimosportovních oblastech a pouze malá část byla standardizována v psychologii sportu na sportovcích. Detailně se zabývá dispozicemi rozvíjenými tréninkem a analýzou psychických předpokladů pro danou sportovní disciplínu. Schopnosti sportovce jsou dané genetickým podkladem a tréninkem se rozvíjí nejen senzomotorické vlohly. Pro vynikající výkony je důležitá celá paleta schopností, které se člení do několika oblastí. Do senzomotorických schopností řadíme vysokou úroveň vnímání a vysokou úroveň pozornosti, která zahrnuje reaktivitu a schopnost rozdělení pozornosti a koncentrace. Každá dovednost je zásobena silovými schopnostmi, flexibilitou, rychlostí, tempem, dynamickou přesností, dále pak koordinací, vytrvalostí apod. Mezi intelektuální schopnosti řadíme specifickou sportovní paměť a představivost a v neposlední řadě pohybovou inteligenci neboli motorickou docilitu. Náročnost a mnohostranná soutěživost sportu zatěžuje celý organismus, zvláště centrální nervovou soustavu, a to bývá hlavní příčinou selhání. Trenér i celá sportovní praxe hledá východisko v samotné psychologii a klade si aktuální otázky, které lze interpretovat následovně:

Jakým způsobem lze předejít tomuto selhání sportovce? Jakým způsobem je možno poskytnout psychickou podporu pro zlepšení výkonnosti? Jakým způsobem je možno postupovat v tréninku, aby byly co nejefektivněji rozvíjeny ty psychické stavy a děje, vlastnosti, které rozhodují o úspěchu? Ovlivnit psychický stav je velmi náročné a uplatnění psychologické teorie ve sportovní praxi zatím malé. Oblast tematiky psychologické a sportovní činnosti se bohužel nepřekrývají a dosud chybí zprostředkující elementy. Je nutné spojit obě hlediska, a to jak výchovnou, tak výkonnostní, neboť tvoří jednotu (Dovalil, 2002). I ve sportovní praxi je ale mezi oběma hledisky určitý rozdíl. Sportovní výkonnost je řešena intenzivním a vymezeným tréninkem, kdežto výchova se často provádí jen

postulativně. Rezervy má psychologie sportu v této souvislosti i v nových přístupech vyplývajících z rozboru tréninků a závodů. Řada přístupů naznačuje zúžení sportu jen na soutěžní a vrcholový a využití psychologických prostředků ke zvýšení výkonnosti. *„Nejfrekventovanější pojetí psychologie sportu je to nejširší, kdy je sport chápán jako všechna srovnávací průpravná a zábavná motorika zkoumaná na základě prostředků psychologické vědy především z hlediska otázek, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka na jedné straně a jak je na druhé straně průběh sportovní činnosti ovlivňován psychikou člověka.“* (Slepička et al., 2020, s. 19)

Hlubší pojetí analytickosyntetických postupů při využití psychologických poznatků se vyjadřuje pojmem psychologická příprava sportovců, kterou je potřeba se více zabývat a vyzdvihnout její důležitou úlohu pro sportovce (Perič & Dovalil, 2010).

Psychologická příprava, následný stres a úzkost jsou u dětí značně podceňovány a chápány různě a často i protichůdně vykládány. Psychologická příprava má sice ucelenou koncepci, ale není zpracována pro konkrétní potřeby jednotlivých sportovních disciplín a na mladší věk uživatelů není brán ohled téměř vůbec. V jednom se autoři shodují. Psychologická příprava v tréninkové praxi pomocí syntetického přenosového postupu vyžaduje využití transferenčních systémů pro efektivní využití všech vědeckých poznatků. Tyto systémy jsou klíčové v procesu cyklu teorie – výzkum – užití (Vaněk et al., 1984), (Petráš, 2022), (Pavel & Pavlová, 2019), (Peterson, 2012).

Rigorózní práce se snaží upozornit na důležitost této přípravy a vysvětlit její důležité nástroje, či je součástí, z čeho se skládá a kde je její využití. Perič, Dovalil (2010) správně poukazují na psychologickou přípravu a její důležité uplatnění ve sportovním tréninku i závodu. Jsou také přesvědčeni, že navzdory všem přípravám a využívání odborné spolupráce s psychologem zůstává nadále garantem psychologické přípravy vždy trenér. Docent Chudoba, který studoval ve třicátých letech v USA, zúročil své zkušenosti ze studijního pobytu a odlišil roli trenéra jako odborníka na techniku a kouče jako odborníka na vedení sportovce v soutěžích, kdy jeho hlavní schopností je regulovat emotivitu svěřenců. Cílem psychologické přípravy je vytváření optimálních psychických předpokladů pro výkon. Je tedy zřejmé, že trenér zastupuje jak funkci pedagogickou, tak i psychologickou. Vytvářejí dětem takové podmínky, které slouží k urychlení adaptace a zkvalitnění sportovní činnosti. Jedná se tedy o vědomou regulaci psychických funkcí na podmínky tréninkové jednotky i na samotný závod. Tato příprava by měla charakterizovat stálou snahu

o zdokonalení a zvládnání psychických stavů a psychické odolnosti v předzávodním a závodním období sportovce (Praško et al., 2012), (Perič & Dovalil, 2010). Každý člověk je charakteristický svými osobnostními vlastnostmi (Říčan, 2010). Lidská osobnost má řadu faktorů, které tvoří strukturu osobnosti. Jde o spletitý soubor faktorů, na které má vliv dědičnost, výchova, prostředí, schopnosti, emoce – temperament, vůle – tedy motivace, postoje a hodnotová orientace a další faktory (Perič & Dovalil, 2010), (Zika, 1987), (Drapela, 2003).

Obsah psychologické přípravy je rozmanitý a působí jak krátkodobě, tak i dlouhodobě na sportovce různou mírou intenzity. Vliv faktorů je různorodý, navíc se tzv. vrství, střetávají, kompenzují a následně tlumí v psychice sportovce. Nikdo z nás nemá stejnou startovací čáru (myšleno od narození). Obtížná je proto někdy prognóza dalšího vývoje chování a prožívání sportovce. Důležitou roli zde hrají znalosti o osobnosti sportovce, teorii učení, regulačních mechanismech psychických funkcí, aktivačních teoriích a dalších. Obsah přípravy je z časového hlediska rozdělen na krátkodobou a dlouhodobou přípravu (Perič & Dovalil, 2010).

Dlouhodobá příprava má univerzální zaměření a je součástí tréninkové jednotky. Celková úroveň odolnosti se zvyšuje, specifickou záležitostí je posilování soutěživosti a dravosti, kde se také projevují morálně volní vlastnosti, ale také sociálně psychologické aspekty sportu. Na rozdíl od dlouhodobé přípravy má krátkodobá příprava specifický charakter, a přispívá tak k dosažení co nejvyšší sportovní výkonnosti i formy k určitému datu závodu. Navzájem se přípravy doplňují, ovlivňují a jedna bez druhé by ztrácela smysl. Krátkodobá příprava je plynulým pokračováním přípravy dlouhodobé. Její místo je ale v souvislosti se sportovním výkonem podceňováno a také přináší výroky o zpochybňování a snížení jejího významu. Vzhledem k výzkumu a jeho výsledkům lze dedukovat absenci psychologické přípravy mladých atletů (Falář, 2007).

1.1.5 Výkonnost

Výkonnost se obecně odkazuje na schopnost dosahovat výsledků nebo plnit stanovené cíle s ohledem na určitá měřítka (Falář, 2007). V kontextu sportu a atletiky se výkonnost často zaměřuje na sportovní výkon nebo dosažení optimálního výsledku v dané disciplíně. Výkonnost atletů je ovlivněna mnoha faktory, včetně fyzické kondice, technických a pohybových dovedností, taktiky, psychické připravenosti, rodinného zázemí, výživy a regenerace, ale také podle toho, jestli se začne s dítětem pracovat v rámci rané specializace,

nebo na tréninku a přístupu, který odpovídá vývoji. Podle Krále (2006) jsou k dosažení vysoké výkonnosti často nezbytné systematické tréninkové a přípravné programy, soustředění, kvalitní vedení a podpora trenérů a odborníků (Perič & Dovalil, 2010).

Různí sportovci se mohou zaměřovat na různé aspekty výkonnosti, jako je rychlost, vytrvalost, síla, koordinace nebo technické dovednosti, v závislosti na specifických požadavcích jejich sportu. Důležité je také udržování vyváženého a zdravého životního stylu, včetně správného odpočinku. Optimalizace výkonnosti atletů je často komplexní úkol, který zahrnuje sledování a hodnocení výkonu, identifikaci slabých míst a rozvoj vhodných strategií a technik pro zlepšení. Profesionální atleti často spolupracují s odborníky na výkon, jako jsou trenéři, fyzioterapeuti, výživoví poradci a psychologové, aby dosáhli maximálního potenciálu ve své disciplíně. Celkově lze říci, že výkonnost atletů je dynamický proces, který vyžaduje neustálé úsilí, disciplínu a zaujetí pro dosažení vynikajících výsledků (Mazurov & Hošek, 1984).

Efektivní strategie pro vedoucího trenéra při tréninkovém procesu spočívá v pečlivě promyšleném a dlouhodobém tréninkovém plánu. Tento plán by měl být vytvořen s ohledem na individuální potřeby sportovce, dlouhodobé cíle a pravidelné monitorování výkonnosti. V kontextu vrcholové sportovní úrovně jsou dva základní přístupy jak dosáhnout úspěchu, jak zdůraznil Dovalil (2002). Prvním přístupem je raná specializace, kdy se sportovec zaměřuje na konkrétní sportovní disciplínu již v mladém věku. Druhým přístupem je tréninkový režim přizpůsobený vývoji, kdy se sportovec postupně rozvíjí skrze různé sportovní aktivity. Historicky bylo tvrzeno, že raná specializace je optimální cestou k dosažení vrcholové sportovní výkonnosti. To se však ukázalo jako omyl. Výzkum v osmdesátých letech prokázal, že raná specializace nemusí garantovat dosažení vrcholových výkonů. Proto byl sportovní trénink chápán jako dlouhodobý proces, který respektuje věkové fáze sportovce (Matvejev, 1981). Nicméně v současnosti se opět objevují názory, že raná specializace může být klíčovým prvkem pro dosažení vrcholových sportovních výkonů. Nyní se touto problematikou zabývají zejména kanadští profesori Jean Côté a Joseph Baker a také čeští odborníci Josef Dovalil a Tomáš Perič (2010).

Mezinárodní asociace atletických federací (IAAF) podpořila iniciativu, která usiluje o pořádání mezinárodních soutěží pro děti již od věku 7 let. Tento krok vedl ke snížení minimálního věku účastníků na atletických soutěžích, což je výrazně nižší věková hranice,

než je obvyklé. Skutečností ale zůstává, že významné atletické výkony se častěji objevují až po dosažení 20 roku života.

V dnešní době se v oblasti atletiky stále více prosazuje specializace již od velmi mladých kategorií, a to dokonce s účastí v mezinárodních soutěžích, jako jsou štafetové závody, překážkové běhy a podobně (Perič & Dovalil, 2010).

Některé studie se zaměřují na hypotézu, že příliš brzká specializace v atletice může výrazně ovlivnit dlouhodobý sportovní výkon a trvání kariéry sportovce. Avšak tato raná specializace vzbudila u trenérů řadu kontroverzí. Cílem výzkumu bylo získat názory rumunských trenérů ohledně jednotlivých atletických soutěží ve všech dětských kategoriích (Ababei & Hagimă, 2017).

Od výkonnosti můžeme odlišit výkon. Výkon charakterizujeme činností vykonanou v daném čase a místě. Sportovní výkon může být měřen různými způsoby v závislosti na specifickém sportu. Například v atletice se výkon často měří časem, vzdáleností nebo výškou dosaženou ve skoku. V jiných sportech, jako je fotbal nebo basketbal, se výkon hodnotí počtem bodů nebo gólů dosažených během zápasu. Výkon ve sportu je úzce spojen s tréninkem, kondicí, technikou, strategií a mentální přípravou. Podle Provasníka (2002) pravidelný trénink a zdokonalování dovedností mohou významně ovlivnit sportovní výkonnost a vést ke zlepšení výsledků.

Výkonnost se spíše zaměřuje na schopnost dosahovat vysokých výkonů opakovaně a trvale. Výkonnost odráží celkovou úroveň schopností, dovedností a kondice jednotlivce či týmu. Je to dlouhodobý stav, který zahrnuje nejen samotné výkony, ale také faktory, jako je trénink, genetiky, výživa, regenerace a další aspekty, které ovlivňují schopnost dosahovat vynikajících výkonů na delší časové období.

Pro sportovce je dosažení optimálního výkonu často hlavním cílem a motivací pro jejich úsilí a snahu v rámci daného sportu. Výkonnostní standardy se liší mezi různými sporty a úrovněmi soutěží, ale neustálé snahy zlepšovat výkon jsou základním prvkem sportovního ducha a soutěžení. V různých kontextech může mít výkon různé významy. Například:

- V právním kontextu: Výkon závazku je plnění smlouvy nebo dodržení stanovených povinností.
- V managementu a podnikání: Výkon zaměstnance se hodnotí na základě plnění pracovních úkolů, produktivity a kvality práce. V podnikání se výkon týká obecně

měření produktivity, účinnosti a efektivitu podniku. Podnikový výkon může být hodnocen na základě finančních ukazatelů, tržeb, ziskovosti, produktového portfolia, spokojenosti zákazníků a dalších relevantních metrik.

- Výkon v lékařství znamená výkon péče a lékařských služeb poskytovaných pacientům. Lékařský výkon může být měřen různými způsoby, jako je kvalita diagnóz, úspěšnost léčby, snížení komplikací a zlepšení celkového zdraví pacienta.
- Výkon z ekonomického hlediska: V ekonomii se výkon obvykle týká měření produktivity, účinnosti nebo efektivitu výrobního procesu, služby nebo podniku. Výkon může být měřen pomocí ukazatelů, jako je hrubý domácí produkt (HDP), výnosy, náklady, marže atd.
- Pracovní výkon: V pracovním kontextu znamená pracovní výkon, jak úspěšně a efektivně zaměstnanec plní své pracovní povinnosti a dosahuje stanovených cílů. Hodnotí se na základě dosažených výsledků, kvality práce a dodržování pracovních standardů (Kohoutek, 2008).
- Výkon ve filozofickém pojetí může odkazovat na kvalitu nebo efektivitu, s jakou nějaký systém, proces nebo myšlenka funguje. Například v etice by se mohlo diskutovat o etickém výkonu člověka, který zahrnuje hodnocení jeho činů a jednání z hlediska etických principů. Filozofické pojetí vlivu stresorů u výkonnostních běžců před závodem se může zaměřit na hlubší otázky a reflexi související s lidskou povahou, výkonem a lidským potenciálem. Filozofie může přinést nový pohled na to, jak sportovci prožívají stres a jak ho mohou překonávat (Hogenová, 2005).

Jedna možnost je zkoumat, jak se běžec jako subjekt staví k stresorům před závodem. Filozofie může zkoumat, jaký význam přikládá jedinec stresovým situacím a jak se s nimi emocionálně a mentálně vyrovnává. Může se také zabývat otázkou identity sportovce, a jak se tato identita mění v souvislosti se stresujícími situacemi. Filozofie může také přemýšlet o vztahu mezi tělem a myslí ve výkonnostním sportu. Jak stres ovlivňuje tělo a mysl běžce? Jaké jsou filozofické perspektivy na vztah mezi fyzickým a mentálním aspektem sportovního výkonu? (Hogenová, 2005)

Zajímavým tématem je význam a hodnota sportu jako takového. Filozofie může zkoumat, jaký je smysl a účel sportovního snažení, a jak se stresory před závodem promítají do tohoto širšího kontextu. Diskuze o etice sportu, soutěživosti a lidského růstu může přinést zajímavé úvahy o tom, jak sportovci vnímají a překonávají stresové situace. Filozofický přístup by mohl také prozkoumat, jakým způsobem je možné rozvíjet vnitřní sílu a odolnost proti stresu

ve sportu. Tématem může být například filozofie tréninku a sebepoznání, která pomáhá sportovcům objevovat své vnitřní zdroje motivace, odhodlání a resilience (Nakonečný, 1996). Celkově lze filozofické pojetí vlivu stresorů u výkonnostních běžců před závodem vnímat jako příležitost pro hlubší reflexi a zkoumání lidské podstaty, hodnot a významu sportu, a také způsobů, jak sportovci mohou přistupovat ke stresu a dosahovat lepších výsledků. Analýza předzávodního stresu výkonnostních běžců z pohledu filozofie může přinést zajímavé perspektivy.

Jedna z filozofických perspektiv na předzávodní stres je stoicismus, který zdůrazňuje nutnost přijmout a zvládat vnější okolnosti. Stoici by mohli doporučovat, aby se běžci zaměřili na to, co mohou ovlivnit (například trénink a přípravu) a přijali nepředvídatelné aspekty závodu s klidem a vyrovnaností. Existuje také oblast filozofie nazývaná fenomenologie, která se zabývá subjektivním prožíváním. Z pohledu fenomenologie by bylo zajímavé zkoumat, jak běžci vnímají a interpretují svůj předzávodní stres, jaké jsou jejich mentální a emoční stavy, jak se mění jejich tělesné prožitky (Dovalil, 2004).

Další možnou filozofickou perspektivou může být existencialismus, který klade důraz na svobodu a zodpovědnost jednotlivce. Existencialisté by mohli zkoumat, jak se běžci vypořádávají se stresem a jak přijímají rozhodnutí, která ovlivňují jejich výkon. Jak se sportovec staví k tlaku a očekáváním. Výše uvedené jsou jen některé příklady, jak by se filozofie mohla použít k analýze předzávodního stresu výkonnostních běžců. Je důležité si uvědomit, že filozofie poskytuje různé teoretické rámce a přístupy, které by mohly přispět k hlubšímu porozumění této problematice. Neméně podstatnou je kognitivní filozofie, která se zabývá myšlením, vnímáním a vědomím. Přístup kognitivní filozofie by se mohl zaměřit na zkoumání myšlenkových procesů a interpretací, které vedou ke vzniku předzávodní úzkosti. Jaké jsou myšlenky a přesvědčení, které běžce stresují? Jakým způsobem se tyto myšlenky odrážejí v jejich vnímání a vědomí? Hédonismus se naopak zaměřuje na hledání a maximalizaci příjemných pocitů a potěšení. Filozofický přístup hédonismu by mohl zkoumat, jak sportovci vnímají a interpretují předzávodní úzkost v kontextu jejich potenciálního výkonu. Jaká role hraje úzkost v jejich subjektivním prožívání? Jak se snaží minimalizovat negativní pocit a maximalizovat pozitivní zážitek z běhu? (Hogenová, 2005)

Proč také nezmínit filozofii mindfulness zaměřující se na uvědomělé přítomné okamžiky a akceptaci přijetí reality. Přístup mindfulness by mohl být aplikován na zkoumání

předzávodní úzkosti u běžců. Jakým způsobem mohou běžci použít techniky mindfulness k tomu, aby si byli vědomi svých pocitů a emocí bez soudění a reaktivního jednání?

Tyto filozofické rámce a přístupy mohou sloužit jako teoretické základy pro hlubší porozumění předzávodní úzkosti výkonnostních běžců. Je důležité si uvědomit, že každý běžec je jedinečný a může se lišit ve svém vnímání a prožívání úzkosti (Oborný, 2001).

1.1.6 Individuální sportovní výkon v atletice

Jelikož atletika je individuální disciplína, práce popisuje jisté determinanty psychiky, které hrají klíčovou roli pro sportovní výkon. Zde jsou podstatné faktory, které mohou být rozhodující.

1. Sebedůvěra: Věřit ve vlastní schopnosti a dovednosti je klíčové pro dosažení úspěšného výkonu. Vyšší sebedůvěra může sportovce motivovat k většímu úsilí a odhodlání. Podle Petráše (2022) je sebedůvěra o pocitu a emoci a každý sportovec by se měl snažit najít vhodnou reakci na ni. Poukazuje spolu s Dovalilem (2010) na přístup a skrze něj převzali tak kontrolu nad svojí sebedůvěrou.

„Pokud přijdete na závod a strachujete se o svůj výkon, dopředu jste prohráli. Tvrdě trénujte, přijďte na závod a běžte, jak nejlépe dokážete. Vše ostatní už do sebe zapadne samo.“

Usain Bolt

2. Motivace: Druh motivace (vnitřní nebo vnější) může ovlivnit, jakým způsobem sportovec přistupuje k tréninku a soutěžení. Vnitřní motivace, která pramení z vlastního zájmu a radosti, může vést k lepším výsledkům. Nejprve je výhodnější se věnovat motivovanosti, ta vyvolává pocit, který zažíváte, když chcete něco udělat. Pocit je podpořený výraznou energií, chutí i nadšením. Petráš (2022) přirovnává motivovanost k teploměru, jehož hodnota je nestálá a mění se podle různých faktorů. Podstatnou součástí motivace je motiv. Tento pojem lze chápat jako *„obsah uspokojení, které vede k redukci původního motivačního stavu, potřeby, nebo, z poněkud jiného úhlu pohledu, motiv vyjadřuje psychologický důvod chování“* (Nakonečný, 2014, s. 177).

3. Koncentrace a pozornost: Schopnost udržet soustředění na závod a ignorovat rušivé faktory (hlučné tribuny) může mít významný vliv na sportovní výkon. Koncentrace úzce souvisí se sebedůvěrou, tlakem, ale i motivací (Tod et al., 2012).

Jména psychologů a výzkumníků, jako jsou Gould, Vealey, Vickers, se objevují v odborných článcích, které prezentují výzkumy orientované na koncentraci ve sportu, nebo mentální připravenost sportovců. K těmto vědcům a psychologům se přidává psycholožka Sian Beilock a autorka mnoha knih na kognitivní vědy. Zabývá se výzkumem vlivu tlaku a stresu na sportovní výkon a koncentraci. Taktéž irský profesor sportovní psychologie, jehož výzkumy se týkají koncentrace a pozornosti, Bruce Abernethy, Australan, který se specializuje na kognitivní procesy ve sportu. Výzkumy přispívají k hlubšímu porozumění psychických faktorů (Nicholls, 1984), (Vickers, 2007).

4. Emoční kontrola: Schopnost řídit emoce a stresové reakce může pomoci atletovi udržet klid a soustředit se i v náročných situacích. Jedním z autorů, který se zabývá emocemi a emoční kontrolou ve sportu, je Daniel Goleman. Jeho kniha "Emoční inteligence" (anglicky "Emotional Intelligence") je velmi známá a má vliv na oblasti psychologie, osobního rozvoje a také sportovní psychologie. I když se tato kniha především zaměřuje na emocionální inteligenci obecně, mnoho z jejích konceptů a principů lze aplikovat na sportovní kontext. Autor zdůrazňuje důležitost rozpoznávání a regulace emocí, což může mít vliv na sportovní výkon, mezičasové a dlouhodobé cíle sportovce a schopnost zvládat stresové situace (Gould et al., 1987).

Daniel Goleman (2011) se ve své knize snaží ukázat, jak důležité je nejenom fyzické připravení, ale také emoční inteligence a schopnost zvládat emoce v mnoha aspektech života, včetně sportu. Tato kniha by mohla poskytnout užitečné perspektivy na emoční kontrolu a vliv emocí ve sportovním prostředí.

5. Zvládání tlaku: Jak sportovec reaguje na tlak a stres, závisí na jeho schopnosti se s ním vypořádat. Někteří sportovci se pod tlakem zlepšují, zatímco jiní mohou mít problémy s výkonem. Dokončená studie v roce 2011 s názvem Coping with Stress and Anxiety Among Elite Athletes: A Dual-Process Approach (Zvládání stresu a úzkosti u elitních sportovců: Přístup dvou procesů), jejímiž autory jsou Antonis Hatzigeorgiadis, Nikos Zourbanos, Evangelos Galanis, Yannis Theodorakis, dokázala na vybraných 266 sportovcích různého sportovního odvětví, že tlak na výkon lépe snášejí sportovci s vyšší mírou adaptability, frustrační tolerancí, délkou atletické praxe a osobnostními rysech (Slepička et al., 2020). Mnoho dalších studií prezentuje ve své knize Weiner (1992) a v mnoha teoriích se shoduje s českými autory a psychology sportu. Tato studie se zaměřuje na to, jak sportovci zvládají stres a úzkost ve sportovním prostředí. Autoři analyzují různé strategie zvládání a zkoumají,

jakým způsobem tyto strategie mohou ovlivnit sportovní výkon. Studie se snaží porozumět procesům, které stojí za úspěšným zvládnutím tlaku a stresu, a také identifikovat, jaké strategie mohou vést k lepšímu výkonu ve stresových situacích.

6. Představitivost a vizualizace: Vytváření mentálních obrazů úspěchu a kvalitního výkonu může pomoci sportovci zlepšit techniku a sebejistotu. Tyto faktory můžeme zařadit do strategií zvládajících stres a úzkost (Raglin & Hanin, 2000).

7. Úzkost a stres: Přiměřená úroveň stresu může zvýšit výkonnost, ale nadměrný stres nebo úzkost mohou mít negativní vliv na sportovní výkon (Melgosa, 1997).

8. Strategie zvládání: Schopnost využít různé strategie zvládání jako je relaxace nebo pozitivní sebehodnocení, může pomoci sportovci udržet psychickou pohodu (Cox, 2007).

9. Sociální podpora: Podpora od trenérů, rodiny, přátel a týmových kolegů může mít pozitivní vliv na psychiku sportovce a jeho výkon.

10. Vize a cíle: Jasně definované cíle a vize mohou sportovce motivovat a dát směr jeho úsilí.

Tyto faktory spolu navzájem interagují a mohou ovlivnit individuální sportovní výkon významným způsobem. Efektivní psychická příprava může být klíčová pro dosažení úspěchu v individuálních sportech.

1.1.7 Sportovní dovednosti

Individuální sportovní výkon zahrnuje kombinaci dovedností a zdatností, spolu se somatickými (tělesnými) a osobnostními charakteristikami. Dovednosti a zdatnosti mohou mít významný vliv na psychiku člověka a mohou přispět k vyššímu sebevědomí, pocitu úspěchu a celkovému psychickému blahobytu. Mezi důležité schopnosti a dovednosti patří:

1. Technické dovednosti: Precizní provedení technických pohybů je v individuálních sportech zásadní. Dovednosti jako koordinace, rychlost, pružnost a agilita mohou ovlivnit kvalitu výkonu. Technické dovednosti trvají atletovi i několik let, než si osvojí základy techniky.

2. Taktické schopnosti: V individuálních sportech je důležité mít schopnost efektivně reagovat na situace a rozhodovat o správné strategii. Při dlouhých bězích je dostatek času na strategie během závodu.

3. Fyzická kondice: Síla, vytrvalost, rychlost a další fyzické schopnosti jsou klíčové pro dosažení optimálního výkonu.

Úmysl vyhrát a touha po seberealizaci jsou dva důležité motivy, které mohou ovlivnit individuální sportovní výkon. Úmysl vyhrát může být silnou motivací pro sportovce. Tato touha po vítězství a dosažení nejlepšího výsledku může vést k intenzivnímu úsilí, tvrdé práci a neústupnosti v tréninku a soutěžení. Úmysl vyhrát může sportovce motivovat k tomu, aby překonával své limity, zdokonaloval techniku, strategii a soustředil se na zlepšení výkonnosti (Perič & Dovalil, 2010).

Touha po seberealizaci znamená usilování o dosažení svého vlastního potenciálu a cílů. Sportovec, který se snaží dosáhnout osobního zdokonalení a plně využít svých schopností, může cítit vnitřní uspokojení nezávisle na výsledku soutěže. Může ale také podpořit dlouhodobý růst a vývoj sportovce, protože klade důraz na neustálé zdokonalování a učení se.

Tyto dva motivy nemusí být nutně protichůdné. Mnoho sportovců si stanovuje vysoké cíle (úmysl vyhrát), ale zároveň se snaží dosáhnout svého vlastního maximálního potenciálu (touha po seberealizaci). Kombinace těchto motivů může vést k vyváženému přístupu ke sportu, kde sportovec směřuje k úspěchu, ale zároveň si váží osobního růstu a rozvoje. Stejně tak jako motiv, hraje důležitou roli intelekt v osobnosti sportovce a může mít vliv na jeho sportovní výkon. Zorný úhel intelektu související s osobností sportovce představuje rychlost učení. Schopnost rychle se učit a adaptovat na nové situace a techniky může být výhodou pro sportovce (Mohammadi & y Setaresanj, 2012).

Rychlé učení může znamenat rychlejší zdokonalování dovedností a technik. Dalším atributem intelektu je schopnost problémového řešení. Schopnost analyzovat složité situace, hledat alternativní řešení a rozhodovat efektivně může pomoci sportovci reagovat na neočekávané události během soutěže. Neméně důležitá bude kreativita, která může hrát roli při vymýšlení nových taktik, strategií a pohybů, což může dát sportovci konkurenční výhodu. Schopnost soustředění a pozornost tak může pomoci sportovci udržet klid v různých situacích a zlepšit jeho schopnost reagovat na důležité momenty. Preeti (2013) popisuje ve svém článku analytické myšlení. Jedná se o schopnost analyzovat výkony, identifikovat slabiny a hledat způsoby, jak je zlepšit. Tyto způsoby mohou vést k dlouhodobému růstu sportovce.

Dobrá paměť může pomoci sportovci zapamatovat si techniky, strategie a vzory pohybů, což může mít pozitivní vliv na jeho výkon. Schopnost plánovat a organizovat tréninkové a soutěžní aktivity může pomoci sportovci optimalizovat své úsilí a dosáhnout cílů. S intelektem souvisí emoční inteligence, což zahrnuje schopnost rozpoznávat a správně reagovat na vlastní a cizí emoce, což může ovlivnit mezilidské vztahy a týmovou dynamiku. Intelekt může spolu s dalšími faktory jako sebedůvěra, motivace a psychická připravenost vytvářet komplexní síť v osobnosti sportovce, která může mít významný vliv na jeho sportovní výkon a úspěch. Sportovní výkon je výsledkem komplexní kombinace fyzických, psychických a technických faktorů (Roy et al., 2013).

2 Emoce z pohledu sportovní psychologie

Sport je zásobárna emocí a emoce ke sportu patří. Jak ale s emocemi pracovat? Emoce jsou projevovány pohybovými, výrazovými a fyziologickými projevy. Emoce dokážou silně konkurovat např. umění nebo hazardu. Emoce jsou považovány za nejsilnější a nejmotivnější prožitky při jakékoliv sportovní činnosti. Nejistota sportovního výkonu a emoční dynamika se mohou projevit agresí, vášní, afektem. Často se nám emoční prožitky vybavují a ovlivňují naše vnímání a prožívání (Bradley & Lang, 2007), (Britton et al., 2006). Lidský mozek si dokáže pozitivní emoci ukládat a dotvářet, kdežto negativní emoci může vytěsnit a stává se tak neutrální. V dřívějších dobách se emoce spíše skrývaly, nebo se kontrolovaly a příliš neprojevovaly. Je také prokázáno zadržování emocí, které mají negativní účinky na lidský organismus. Zadržování způsobuje hromadění úzkosti, proto je dnes velmi důležité svoje emoce svobodně projevit a dát jim volný průchod. Ani sportovci by neměli zadržovat své emoce a mohou je tak využít k uvolnění energie např. pro výkon (Petráš, 2022). Dochází tak k emocionálnímu odreagování a zbavení se škodlivého napětí, říká se tomu emoční katarze. Nejen kondiční cvičení, ale i emoční možnosti zvyšují kvalitu života, načež plní psychosociálněintegrativní funkci (Slepička et al., 2020).

V emocích byla v antické době viděna důležitá rovnováha mezi tělem, duší a rozumem (Atkinson et al., 2003). Význam emocí byl spojen s chápáním lidské povahy a správného života. Emoce byly často vnímány jako projev přirozených reakcí na události a situace. V antické filozofii existovalo několik teorií o rozdělení emocí. Například u starořeckých filozofů, jako byl Aristoteles, se emoce rozdělovaly na rozkošné (jako radost, touha) a bolestné (jako strach, hněv). Platón pak zdůrazňoval svépomocnou část duše, která by měla ovládat emocionální impulzy. Emoce hrály také klíčovou roli v umění, literatuře a divadle starověkého Řecka a Říma, kde byly často zpodobňovány v tragédiích a komediích. Celkově lze říct, že emocím byla v antické době přisuzována důležitá role v lidském životě a byly zkoumány z pohledu filozofie, kultury a umění. Emoce obecně rozdělil Ekman (1983) na pozitivní a negativní v závislosti na tom, jakým způsobem ovlivňují naše pocity a chování.

Pozitivní emoce zahrnují radost a v ní pocity štěstí, nadšení a extázi. K lásce přidává přátelství, náklonnost i romantiku Larsen (2008).

Oba autoři se shodují v popisu negativních emocí. Ekman popisuje strach, pocit ohrožení a nejistoty, Larsen doplňuje smutek, pocit ztráty a bolesti. Oba autoři zdůrazňují, že hněv je

intenzivní negativní reakcí na nepravost či nespravedlnost, reakcí na stresující situace nebo tlak a jako projev opatrnosti v reakci na pocity nejistoty nebo nedůvěry.

Konsenzus mezi autory naznačuje, že emoce jsou přirozenou součástí lidského prožívání a mají různé funkce a významy v našem životě. Mnoho autorů považuje za důležité umět emoce rozpoznat, pochopit a správně se s nimi vyrovnávat. V psychologii sportu jsou emoce klíčovým prvkem, který ovlivňuje sportovní výkony a celkový prožitek z aktivity. Emoce mohou hrát pozitivní i negativní roli ve sportovním kontextu a jejich řízení je důležité pro dosažení úspěchu (Janelle & Hillman, 2003).

Pozitivní role emocí v psychologii sportu dle Eatona (2001):

- **Motivace:** Pozitivní emoce, jako je nadšení a touha po úspěchu, mohou hrát klíčovou roli v motivaci sportovce k dosažení cílů a zlepšení výkonu.
- **Sebevědomí:** Emoce, které podporují sebevědomí, jako je radost z úspěchu nebo sebeuspokojení, mohou posílit víru sportovce ve vlastní schopnosti.
- **Uvolnění:** Pozitivní emoce mohou pomoci snížit napětí a stres, což je klíčové pro udržení optimálního výkonu.
- **Týmová soudržnost:** Pozitivní emocionální klima mezi členy týmu může posílit týmovou soudržnost a spolupráci.

Negativní role emocí v psychologii sportu dle Eatona (2001):

- **Strach a úzkost:** Negativní emoce, jako je strach a úzkost, mohou ovlivnit výkonnost a způsobit nervozitu a nesoustředěnost.
- **Zklamání:** Po neúspěchu nebo prohře mohou negativní emoce způsobit zklamání a snížit sebevědomí sportovce.
- **Agrese:** Některé negativní emoce, jako je hněv a frustrace, mohou vést k agresivnímu chování na hřišti, což může negativně ovlivnit týmovou atmosféru a výkon.
- **Pohrdání:** Negativní emoce mohou také způsobit nepřátelské chování vůči soupeřům nebo rozhodčím (Bates et al., 2008), (Niedenthal, 2008).

Shodují se stanoviska autorů, že emoce a motivace jsou úzce propojené procesy, které spolu tvoří důležitou součást lidské psychiky a chování. Emoce mohou hrát klíčovou roli jako podněty, které motivují jedince k určitým akcím a chování. Například, pocit touhy nebo nadšení může motivovat jedince k dosažení cílů, zatímco strach může motivovat jedince

k vyhýbání se nebezpečným situacím. Určité emoce mohou být samy o sobě cílem motivace (Brody & Hall, 2008), (Campos et al., 2004).

Lidé často hledají prožitky a činnosti, které vyvolávají pozitivní emoce, jako je radost, štěstí a uspokojení. Například sportovní aktivita nebo umělecké vyžití mohou být motivovány touhou po prožitku radosti. Například pozitivně motivovaný jedinec může lépe zvládat stresové situace a emocionálně se lépe vyrovnávat. Autorům, jako je Cole (2004) a Damasio (1995), se zdá být obecným přesvědčením, že emoce mohou působit jako hnací síla pro naši motivaci a zároveň může motivace ovlivňovat, jakým způsobem prožíváme emoce. Když dosáhneme svých cílů nebo prožíváme úspěchy, často zažíváme pozitivní emoce, což nás dále motivuje k dalším úspěchům a akcím. Celkově lze říct, že emocionální prožitky a motivace jsou pevně spojené a vzájemně se ovlivňují.

Porozumění tomuto spojení nám pomáhá lépe pochopit lidské chování, podněty a cíle a může nám také pomoci v dosahování osobního růstu a úspěchu (Deci & Ryan, 1990).

Emoce mají ve sportu klíčový vliv na sportovní výkony a výsledky. Mohou ovlivňovat fyzické schopnosti sportovce (Damasio, 1995). Například stres nebo nervozita mohou vést ke zhoršení koordinace a výkonu. Emoce mohou ovlivnit pozornost a koncentraci sportovce. Příliš silné emoce, jako je hněv nebo úzkost, mohou narušit pozornost a snížit schopnost soustředění na klíčové úkoly. Pozitivní emoce mezi členy týmu mohou posílit týmový duch a výkonnost. Sportovci se často setkávají s tlakem a očekáváními. Schopnost efektivně zvládat emoce ve stresových situacích je rozhodující pro úspěšné výkony (Martens et al., 1990).

Emoce, zážitky, zkušenosti mohou ovlivnit, jak sportovci reagují na úspěch a neúspěch. Zklamání po neúspěchu nebo radost po úspěchu mohou ovlivnit sebevědomí a motivaci k dalšímu tréninku a závodům. Psychologie sportu se zabývá studiem emocí a jejich vlivu na sportovní výkony a chování. Sportovci a trenéři mohou využít tuto znalost k rozpoznání a efektivnímu zvládnutí emocí, což může pozitivně ovlivnit výkonnost a celkovou sportovní zkušenost (Machač et al., 1985).

Psychologové, sportovní a mentální kouči se v psychologii sportu zabývají rozpoznáváním, řízením a optimalizací emocí, aby sportovci dosáhli nejlepších výkonů a užili si své sportovní zážitky co nejvíce. Správná emocionální regulace je klíčová pro dosažení úspěchu a trvalého zlepšení sportovních dovedností (Atkinson et al., 2003).

2.1 Prožitková složka emocí

Emoce jsou krátkodobé reakce na určité podněty nebo události. Jsou to intenzivní a často rychlé prožitky, které zahrnují fyzické, kognitivní a behaviorální reakce. Psychologie emocí se však stále drží dvou strategií popisu emocí. První strategií je popis takzvaných diskrétních emocí, které jsou považované za primární a vrozené, a popis sekundárních emocí. Sekundární emoce jsou výsledkem kognitivního procesu, který hodnotí působící podnět. Tento proces, tzv. fyziologický stav je spojen s tělesnými reakcemi a dalšími psychickými změnami. Společným názorem autorů je, že se projevují rozdílnou mírou nabuzení, tedy ve způsobu reagování nebo útlumu (Damasio, 1995).

Druhou strategií je popis emocionálních jevů pomocí dimenzí, z nichž známé jsou valence a intenzita ve dvojdimenzionálních modelech. Nejznámějšími představiteli dimenzionální teorie emocí jsou Wundt, Watson, Tellegen a Russell (Stuchlíková, 2007). Ačkoli byla definice emocí zpracovaná odborníky mnoha oborů medicínských i společenských, přesná kritéria pro odlišení emocí od jiných psychických stavů nebyla dosud stanovena (Lazarus, 1991).

Rozlišení mezi tím, co lze považovat za emoce a co ne, může být časem zmatené. Emoce jsou subjektivní pocity vyvolané událostmi, myšlenkami nebo podněty. Avšak existují i jiné pocity nebo stavy, jako je napětí, nervozita, únava nebo zmatení, které nespádají striktně pod definici emocí, mohou být spojeny s emocionálními reakcemi. Rozlišení mezi těmito stavy často závisí na osobním vnímání a kontextu dané situace. Pokud vás něco zaměstnává, může být užitečné zvážit, zda tento stav souvisí s vašimi pocity a myšlenkami ve vztahu k dané události. Emoce obvykle nesou intenzivní a charakteristické pocity, zatímco jiné stavy mohou být spíše základními reakcemi na okolní události. Důležité je rozvíjení emocionální inteligence, což je schopnost rozpoznat a porozumět různým pocitům a reakcím. Tato dovednost se zdokonaluje časem a aktivním sebepozorováním. Podle některých definic jsou základem emocí pocity, především pak pocity bolesti nebo příjemnosti (Frijda, 2008).

Pozitivní nebo negativní valence pocitu je považována za základní kritérium rozhodnutí, zda jde o emoci, či nikoli. Na druhou stranu, za emoce je někdy považována i reakce, která nemá žádnou z těchto dvou protichůdných valencí, například překvapení nebo údiv. Lazarus (1991) naopak uvádí, že překvapení nebo polekání je lépe považovat spíše za vrozený reflex než za emoce, neboť tyto reakce na podněty vnějšího prostředí jsou automatické a fyziologický průběh těchto reakcí je víceméně konstantní, přičemž je ovlivňován

parametry působícího podnětu, jako je intenzita, frekvence a rychlost začátku působení (Lang, 1995).

Podle Langa (1995) je moment překvapení předstupněm emoce, který je modulován především valencí podnětu. Bradleyová a Lang tvrdí, že emoce vznikají u lidí, ale i u nižších živočichů jako reakce na příjemný či nepříjemný podnět, který ale nemusí být vnímán vědomě. Taková reakce je orientovaná buď ve smyslu přijetí, nebo odmítnutí. Tyto reakce jsou sledovány při výzkumu afektivních reakcí člověka na podněty různé valence a obsahu (Lang, 1995).

Jedna z nejstarších složek lidské psychiky je schopnost emočního prožívání. Emoce tak představují základní orientační a regulační systém. Informují tak člověka o významu situace a jsou připraveny na určité chování (Vágnerová, 2016). Emoce jsou součástí metabolických a neurofyziologických procesů, které jsou spojeny s tělesnou reakcí, psychickým prožitkem a dalšími projevy chování. Emoční prožívání navozuje různé varianty chování, jako může být agrese, útok nebo únik ze situace (Stuchlíková, 2002).

Dispozice k emočnímu prožívání je vrozená. Citové prožitky jsou geneticky podmíněny a souvisí s typem temperamentu. Záleží na subjektivním prožívání podnětu na danou situaci. Nemalý sklon emočního projevu závisí na sociokulturní či individuální zkušenosti, v podstatě předurčuje, co bude považováno za důležité (Nakonečný, 1993).

2.1.1 Neuropsychologický základ emocí

V lidském mozku se nachází mnoho funkcí, které ovládají různé aspekty emocí. Na výzkum těchto funkcí se zaměřovaly různé neuropsychologické teorie. Ke komplexnímu chápání emocionality přispěly tyto teorie, které vycházejí z informací o fungování našeho mozku. William James, americký psycholog a filozof, vysvětloval emoce jako důsledek percepce různých orgánů, tedy že podnět vyvolá tělesnou reakci, následně její vjem vyvolá emoční prožitek. Podle Hunta (2000) a jeho teorie pocítuje člověk strach, pokud se třese.

Naopak Cannon-Bardova teorie z let třicátých nepovažovala tělesnou reakci za příčinu emocí. (Cannon byl americký neurofyziolog, Bard americký neurofyziolog a psychiatr.) Jejich teorie prezentovala stav jako paralelní projev aktivity jistých mozkových center, a to zjevně talamu, který přenáší informaci jak do mozkové kůry, tak do autonomního nervového systému (Hunt, 2000).

Schachter-Singerova teorie od obou amerických psychologů z let šedesátých byla založena na předpokladu, že fyziologická reakce ovlivněna subjektivním prožíváním, např. jako vzrušení, je nespecifická a může se stát základem jakéhokoliv prožitku. Specifičnost prožitku vzniká na základě zhodnocení situace, která vychází ze zkušenosti člověka (Vágnerová, 2016).

Vnímání fyziologického stavu vychází i z novějších teorií. Jednu z nich představil portugalský neuropsycholog Damasio (2000). Uvědomění si prožitku libosti či nelibosti je podle něj spojeno s tělesnými pocity. Potvrzuje tak teorii Williama Jamese z konce 19. století. Damasio upřednostňuje tělesné signály, které tvoří emoční zkušenosti mající vliv na chování a rozhodování. Zdůrazňuje, že mohou fungovat skrytě a mnohdy si člověk ani neuvědomuje, proč je ochoten něco akceptovat a jindy řešení rovnou zavrhnout. Mohou se stát zdrojem toho, čemu říkáme intuice. Damasio také prezentoval jako důkaz tělesných pocitů výzkum P. Ekmana. Jistí probandí dostali instrukce, aby se tvářili tak, jako by prožívali jistou emoci. Pokud se testovaní nastavili na šťastný výraz, cítili se spokojeně, a naopak, nastavení výrazu strachu vyvolalo pocity úzkosti. Z výzkumu vyplývá, že k vyvolání určitého pocitu mohou přispět mimické projevy.

Zpracování emočních prožitků zajišťuje lateralita. Výsledky studií dokazují, že pravá hemisféra se podílí na zpracování negativních emocí, kdežto levá hemisféra zpracovává pozitivní emoce. Damasio (2000) ve svém výzkumu zjistil, že když lidé vnímají příjemné informace, byla právě aktivnější levá hemisféra, zejména amygdala, ale i prefrontální kůra. A právě aktivace levé hemisféry je spojená s tendencí nabuzení na dosažení cíle, zatímco při aktivaci pravé hemisféry dochází ke stažení nebo k úniku. Toto zjištění potvrdil ve svém výzkumu Craig (2005) a teorii Damasia potvrdil. Existují odborné práce, ve kterých se autoři či studenti zabývají výzkumem naladění vizuálního předmětu nebo situace u sportovců a jejich vliv na výkonnost. Podle Goldberga ale není lateralizace prožívání stoprocentní, že rozdíl v činnosti mozku při opačném emočním prožitku, např. u smutku nebo radosti, nemají zrcadlový profil a stejně tak amygdala, která je při negativním prožívání aktivována oboustranně. (Damasio, 1995), (Larsen et al., 2008), (Wager et al., 2008).

Neuronální funkční systém umožňuje, jak vytvářet a zpracovávat další emoce, tak tvořit amygdalu (emoční centrum), insulu (integrace emočních informací), cingulární kůru (emoční monitoring, vyhodnocuje citové prožitky), prefrontální kůru (zpracování emočních prožitků), talamus, hypotalamus, hippokampus a další (Vágnerová, 2016).

Vznik emocí je komplexní proces, který zahrnuje interakci mezi fyzickými, kognitivními, sociálními a biologickými faktory. Emoce se formují na základě vnějších podnětů a našeho vnitřního hodnocení těchto podnětů. Vzniká na základě podnětu. Mohou být vyvolány vnějšími podněty, jako jsou události, situace, slova nebo chování ostatních lidí. Tyto podněty vyvolávají reakce v našem mozku. Po vnímání podnětu následuje rychlé a nevědomé hodnocení situace nebo události. To zahrnuje srovnání s našimi cíli, hodnotami, očekáváními a minulými zkušenostmi (Janelle & Hillman, 2003).

Emoce jsou často spojeny s fyzickými reakcemi, jako je změna srdečního tepu, zvýšené pocení, různé svalové napětí nebo změna dýchání. Tyto reakce jsou často automatické a nekontrolované. Naše schopnost pochopit a interpretovat své emoce, ať už jsou to pocity štěstí, strachu nebo smutku, hraje důležitou roli v tom, jak na ně reagujeme. Říká se tomu kognitivní interpretace (Raboch & Zvolský, 2001). Emoce jsou také ovlivněny kulturou, ve které žijeme, a sociálními normami, které určují, jakým způsobem bychom měli vyjadřovat a prožívat určité emoce (Raboch & Zvolský, 2001).

Celkově je vznik emocí komplexní a multifaktoriální proces a každá osoba může reagovat na podněty a prožívat emoce individuálním způsobem, což závisí na jejich jedinečných zkušenostech, osobním pozadí a naučených strategiích zvládnutí emocí (Frijda, 2008). Emoce, osobnost a temperament jsou tři různé rysy lidské psychiky, které ovlivňují naše chování a prožívání (Cazenave et al., 2007).

2.1.2 Emoční regulace

Emoce ovlivňují naše jednání a uvažování, zahrnují subjektivní prožitky libosti i nelibosti a jsou také odpovědí na motivačně významné události. Emoce signalizují stav, na který je potřeba reagovat, jsou starší než rozum a mohou také poškodit zdraví, nebo dokonce přivodit smrt. Konkrétní pocitový zážitek nazýváme cit. Emoce vznikají spontánně a je možné je ovládat a korigovat. Míra emočních projevů je rozdílná. Chování a např. výraz obličeje, které jsou spojené s určitým emočním prožitkem, lze regulovat, ale těžko kontrolují fyziologické procesy, jako je dýchání, tepovou frekvenci či svalové napětí. Emoční regulace zahrnuje postupy zaměřené na monitorování, ovládání a hodnocení emočních prožitků a jimi navozeného chování (Landin & Hebert, 1999). Ovlivňuje míru prožívaného stresu, přiměřenost náhledu na daný stav, ale i udržení citové otevřenosti a flexibility. Dispozičně genetický základ má schopnost ovládat vlastní emoce, ale lze ji rozvíjet učením a to se děje v procesu socializace. Regulace prožitků může směřovat k omezení nebo úplné eliminaci

jistých pocitů, nebo naopak k jejich udržení. Regulovat nelze všechny emoce stejně. Emoce ovládají různé neuronální okruhy a spojují se s aktivací autonomních systémů sympatiku a parasympatiku. Pokud je člověk schopen ovládat svoje emoce, je také schopen racionálně uvažovat. Emoční regulace má adaptační význam. Z hlediska udržení osobní spokojenosti není důležité jen to, co člověk prožívá a cítí, ale i to, do jaké míry dokáže svoje city regulovat. Příliš slabá kontrola emoční odpovědi vede, jak uvádí Vágnerová (2016), k adaptačním problémům, ale ani nadměrná regulace emocí není ideální obměnou. *„Jejím důsledkem může být ztráta autentičnosti prožívání, narušení orientace ve vlastních pocitech a s tím související menší přiměřenost chování, obvykle především jeho inhibovanost.“* (Vágnerová, 2016, s. 301)

Emoční regulace funguje různým způsobem. Může být uvědomovaná, ale stejně tak probíhá automaticky na nevědomé úrovni. Jde o regulaci emočních prožitků nebo o kontrolu emočních projevů a chování. Regulace na úrovni podnětů, které navazují na negativní emoce, se projevuje selekcí podnětů a situací, nebo změnou zaměření pozornosti. K ovládní nepříjemných pocitů slouží distrakce, to znamená odvrácení pozornosti od podnětů, které by je mohly vyvolat, označující jako strategii „strčení hlavy do písku.“ Lidé nechtějí vidět to, co by jim bylo nepříjemné, a proto se rizikovým situacím vyhýbají (Hasson, 2015).

Ovládní emocí u sportovců je důležité pro dosažení optimálního výkonu. Loja (2019) představuje několik strategií zahrnujících vědomí a sebekontrolu. To znamená pomáhat sportovcům rozpoznat své emoce a naučit je, jak emoce ovládat, aby nedopadly negativně na výkon. Následující strategii prezentuje autor jako dýchání a relaxaci, mezi které patří techniky hlubokého dýchání, které jim pomohou zklidnit nervový systém a zvýšit soustředění. Křivohlavý (1994) a Černý (1999) vykreslují vizuální představivost, která pomáhá sportovcům vizualizovat si průběh závodu, pozitivní výsledek, tedy úspěch. To může zvýšit sebevědomí a snížit úzkost. Vizualizace patří mezi mocný nástroj. Strategie, které se používaly již v antice, jsou rituály a rutiny. Pomáhají sportovcům vytvořit si předzávodní rituály, které jim pomohou se soustředit a vyvolat pozitivní emoce. Rituály mají pro sportovce hluboký význam. Udrží sportovcům mentální i fyzickou pohodu před závody (Gross, 2008).

2.1.3 Strategie zvládní úzkosti

Zvládní kognitivní a somatické úzkosti, s nimiž se setkáváme, popisuje Tod, Thatcher a Rahman následujícími pěti strategiemi, které mají sportovcům pomoci ke zvládní

různých typů úzkosti. Hlavní myšlenkou je hypotéza odpovídajícího uvolnění. U kognitivní úzkosti se nejlépe využije duševní, kognitivní strategie, jako jsou např. představy, zatímco somatická úzkost se nejlépe zvládá pomocí tělesných strategií, např. tělesné relaxace. Jako první strategii zmiňují autoři představy, určené pro zvládnutí kognitivní úzkosti, ale strategii lze užít i pro zvládnutí somatické úzkosti (Heller, 2018). Představy jsou více nebo méně závislé na zkušenostech, vjemech, zážitcích, kde se podílí větší část vědomí, a ovlivňují tak aktuální stav. Ovlivňují jednání, prožívání, a sportovec si tak vytváří vědomé napětí podložené minulou zkušeností. Předpokladem úspěšné představivosti je vytvoření kvalitní přesné představy ovlivňující senzomotorickou aferenci, a tím dosahuje změny v pohybovém vzorci chování. (Zhang et al., 2018). Shodující se stanoviska autorů ukazují, že výsledkem je zlepšení motorické dovednosti a pozitivní podíl změny na výkon. Pro lepší využití představivosti mohou sportovci využít všechny aspekty svého výkonu a úspěšné provedení taktického strategického plánu v den závodu (Tod et al., 2012).

Sportovci tak zjistí, že představivost vyvolána v dějišti závodů je realističtější a omezuje případné rozptýlení z nového prostředí, v němž se sportovec nachází v době závodu. Představy tak mohou ovlivnit psychický stav sportovce, zvýšit psychické dovednosti, jako je koncentrace, sebevědomí, motivace a kontrola úzkosti (Feldman et al., 2007).

Druhou strategií, jak zvládnout úzkost, je mluvení k sobě. Jde o záměrné výroky, které prezentujeme buď nahlas, otevřeně, nebo skrytě v duchu. Tato účinná strategie pomáhá sportovci v jeho přesvědčení, že si poradí se soupeřem. Tuto strategii doporučuje i Perič (2010). Může si tedy říci „zůstaň v klidu a soustřeď se na závod“. Mluvení k sobě lze rozdělit na kategorii kognitivní a motivační. Kognitivní mluvení zaměřuje Pavel (2019) spíše na techniku a strategii daného sportu nebo na jeho cíl. Motivační mluvení k sobě užívá slova podporující sportovce k motivaci, ke zvýšení sebedůvěry a zvládnání úzkosti, například běžec může v posledním kole použít výrok „dokážeš to, nezpomaluj“. Další strategií je kognitivní restrukturalizace. Její pojetí je charakteristické v interpretaci negativních myšlenek a emocí tak, aby je sportovec začal vnímat pozitivně. Běžec, kterého znepokojuje déšť, si místo věty „dnes mi to nevyjde, protože prší a je mi zima“, zformuluje svůj výrok na „dnes prší, ale jsem zvyklý z tréninku a všichni máme stejné podmínky.“ Čtvrtou strategií je stanovení cílů. Výsledné cíle se zaměřují na umístění mezi prvními pěti. Výkonové cíle pak na dosažení osobního standardu a procesní cíle se zaměřují na procesy ve sportu, např. na techniku běhu, hodů (Doktor-Psycholog.cz, 2022).

Poslední cíle se staly pro sportovce úspěšnou pomocí při zvládnání kognitivní úzkosti. Pátou, poslední, strategií pro zvládnání úzkosti je relaxace. Je zaměřena na tzv. Jacobsonovu progresivní svalovou relaxaci a na centrování. V první zmíněné relaxaci jde o uvolnění celého těla. Je to strategie, u které sportovec střídavě napíná a uvolňuje každý sval směrem od hlavy dolů. Cílem progresivní svalové relaxace je pomoci sportovcům rozpoznat nechtěné svalové napětí a následně sval uvolnit a tím napětí odstranit. Tato strategie se doporučuje den před závody. Před samotným závodem se užije tato technika na konkrétní sval. Technika také zbaví sportovce i jiných nežádoucích emocí, které pociťují. Centrování slouží ke snížení aktivace a využívá řízené dýchání, které je lépe zařadit těsně před startem. Sportovec provádí hluboký pomalý nádech a zaměří svoji pozornost na konkrétní oblast svého těla, břicha a v duchu si opakuje „uvolni se, uvolni se“. Centrování čelí negativním projevům, zaznamenává snížení kognitivní či somatické úzkosti. Sportovci mohou užívat strategie v různých kombinacích. *„Ti, kdo chápou úzkost jako sílu usnadňující výkon, mají ze strategií zvládnání úzkosti větší užitek než ti, kdo úzkost chápou jako oslabující, výzkumy však naznačují, že sportovce z této kategorie lze naučit tyto strategie účinně užívat ke zvládnání úzkosti a zlepšování výkonu.“* (Tod et al., 2012, s. 82)

Každý sportovec může reagovat odlišně, takže je důležité najít kombinaci strategií, která mu nejlépe vyhovuje. Pravidelný trénink a vystavení různým situacím mohou pomoci sportovcům zlepšit svou schopnost zvládat úzkost (Švamberk Šauerová, 2018).

2.1.4 Kognitivní a somatická úzkost

Podle zahraničních studií a výzkumů mají sportovci největší potíže v oblasti kognitivní i somatické úzkosti. Dalším výrazným omezením u sportovců je jejich sebevědomí, sebedůvěra. Tyto faktory výrazně ovlivňují sportovní výkon. V České republice je takové zaměření výzkumu velmi omezené. Nabídka odborné literatury, nabízející deskripci úzkosti, nebo strachu je široká, ale výrazně chybí validní výzkumy u dětí a dospívajících či mladých sportovců. Vědci v zahraničí se domnívají, že psychika sportovce je jedním z nejdůležitějších stavebních kamenů sportovního výkonu (Jones et al., 1991).

Kognitivní úzkost je termín, který se používá k popisu úzkostných myšlenek, obav a vzorců myšlení, které ovlivňují mentální stav jedince. Tato forma úzkosti se zaměřuje na myšlenky a postoj jedince k určitým situacím nebo událostem. Klíčovými rysy kognitivní úzkosti jsou:

1. Ruminace: Osoba trpící kognitivní úzkostí může opakovaně přemýšlet o negativních myšlenkách a scénářích, často bez konkrétního řešení.

2. Katastrofické myšlenky: Jedinec si může představovat nejhorší možné scénáře a často se obává, že se tyto scénáře stanou, i když je to nepravděpodobné.

3. Přehnaná sebekritika: Kritické hodnocení sebe sama a nedostatek sebejistoty jsou častými rysy kognitivní úzkosti.

4. Špatná predikce budoucnosti: Lidé s touto formou úzkosti mají tendenci přeceňovat negativní důsledky budoucích událostí a podceňovat své schopnosti řešit problémy.

5. Perfekcionismus: Perfekcionismus může být součástí kognitivní úzkosti, kdy jedinec usiluje o neustálou dokonalost a je velmi náročný sám k sobě.

Kognitivní úzkost může být obtížná, protože negativní myšlenky a vzory myšlení mohou vést ke zvýšenému stresu, depresi a snížené kvalitě života. Kognitivní terapie a techniky pro řízení úzkosti mohou pomoci jedinci naučit se poznat a změnit tyto myšlenky, zlepšit svůj psychický stav. Je důležité, aby osoba, která trpí kognitivní úzkostí, vyhledala odbornou pomoc psychologa nebo psychiatra (Praško et al., 2012).

Somatická úzkost je typem úzkostné poruchy, který se vyznačuje fyzickými příznaky, jako jsou bolesti v břiše, svalové napětí, nevolnost, závratě a jiné somatické (tělesné) projevy, které jsou spojeny s úzkostí a stresem. Tyto fyzické symptomy jsou často vnímány jedincem jako velmi nepříjemné a reálné, ačkoliv jsou způsobeny psychickým napětím. Některé běžné projevy somatické úzkosti zahrnují:

1. Bolesti svalů a svalové napětí: Jedinec může pociťovat napětí v různých částech těla, zejména v krku, zádech a ramenou.

2. Bolesti hlavy: Cefalea, migrény nebo tlaková bolest v hlavě mohou být spojeny s úzkostí.

3. Problémy s trávením: To může zahrnovat bolesti v břiše, nevolnost, průjem nebo zácpu.

4. Zvýšený srdeční tep: Úzkost může způsobit zvýšení srdečního tepu a pocit bušení srdce.

5. Dýchací obtíže: Někteří jedinci mohou pociťovat pocit dušení nebo nedostatek vzduchu.

6. Závratě: Úzkost může vést k závratím nebo pocitu nestability.

Somatická úzkost může být obtížná, protože fyzické symptomy mohou jedince přesvědčit, že trpí vážným zdravotním problémem, ačkoliv jsou způsobeny úzkostí. Důležité je vyhledat lékařskou konzultaci, aby byly vyloučeny skutečné zdravotní problémy, a pak se zabývat léčbou úzkostné poruchy. Terapie, jako je kognitivně-behaviorální terapie (KBT), a medikamentózní léčba mohou pomoci zvládat somatickou úzkost a snižovat její nepříjemné projevy (Praško et al., 2012), (Perič & Dovalil, 2010).

2.1.5 Sebevědomí a jeho struktura

Rogers užíval výraz *Self-concept* a poukazoval na poznávací stránku vztahu k sobě samému více než české *sebepojetí*. (Říčan, 2010), (Blatný, 2001) chápou *self-concept* jako fenomén, který má i složku emoční, tedy hodnotící a konativní. Za hodnotící hledisko se považuje sebevědomí. V Americe se označuje sebevědomí za podmínku štěstí, duševního zdraví i výkonnosti (Šolcová, 2006).

V zámoří se považuje měření sebevědomí za velmi důležité. Otázky týkající se sebevědomí se soustředí na to, co považují probandi za důležité, úspěšné, zda jsou hrdí např. na sportovní úspěchy, a jak se to projevuje, zda si myslí, že mají hodně dobrých vlastností atd. Tyto informace prezentuje americký časopis *Psychological Assessment Resources* (Dvořáková et al., 2021)

Zahrnuje vědomí vlastního potenciálu a schopnosti dosáhnout svých cílů, posuzování a hodnocení sebe sama (Blatný, 2010).

Sebedůvěra je psychický stav, který odráží víru a pozitivní hodnocení sebe sama. Jedná se o to, jak jedinec věří ve vlastní schopnosti, hodnotu a kompetenci. Sebedůvěra je klíčovým aspektem psychického a emocionálního zdraví. U sportovců je to jeden z hlavních atributů. Sportovec nemá pod kontrolou to, když se nějaká emoce objeví, ale pokud se bude snažit, může mít pod kontrolou svou reakci na ni. U sportovců se objevuje tzv. *zóna kontroly*, kterou může plně ovlivnit. Petráš (2022) zdůrazňuje, že tímto se také odlišují mentálně silní sportovci od průměru. Jedná se o využití a reakce na tento stav. Průměrný sportovec podlehne své sebedůvěře, kdežto extrémně silný mentální jedinec využije správného

přístupu a tzv. zónu kontroly má pod dozorem, vnitřně si věří, že to dokáže, podporuje se, představuje si jisté strategie, jak dosáhnout nejlepšího výkonu.

Sebedůvěra zahrnuje několik důležitých pohledů:

1. Sebeúcta: Jde o pocit hodnoty a respektu vůči sobě samému. Zahrnuje přijetí vlastních silných stránek i nedostatků.

2. Sebejistota: Týká se toho, jak jedinec věří ve své schopnosti a dovednosti. Sebejistý člověk má důvěru v to, že může úspěšně zvládat různé situace.

3. Sebeakceptace: Týká se toho, jak pozitivně nebo negativně hodnotíme své vlastní činy a výsledky.

Sebedůvěra hraje důležitou roli v životě jedince. Lidé s vyšší sebedůvěrou mají tendenci lépe zvládat stres a tlak, jsou schopni lépe komunikovat s ostatními a mají větší pravděpodobnost úspěšného dosahování svých cílů. Sebedůvěra může být rozvíjena a posilována prostřednictvím pozitivního myšlení, sebereflexe, sebehodnocení a podpory od ostatních. Je důležité si uvědomit, že sebedůvěra může být kolísavá a závisí na různých životních situacích (Adler, 1981).

2.1.6 Předstartovní stavy

Do předzávodních stavů řadíme stres, úzkost, nervozitu, pocení, napětí, zvracení a další. Tyto stavy se nedostavují jen před samotnými závody, ale mohou trvat již několik dní před soutěží. Představují mobilní pohotovostní režim organismu. Předzávodní stavy ovlivňuje emocionální stránka osobnosti, ale velkou úlohu zde hraje také motivace. Jde tedy o aktivačně – motivační strukturu vrozených či získaných dispozic, které vzniknou v procesu adaptace na závod. Představíme si výraznější předzávodní stavy a mezi hlavní typy řadíme stav nadměrné aktivace neboli startovní horečku. Jde o stav emočně negativní, doprovázený dráždivostí a útlumem procesů, svalovým třesem, špatnou koordinací jemné motoriky, křečovitým pohybem. Není nic výjimečného, když se u sportovce objeví agresivita (Slepička et al., 2020).

Dalším typem je nepřiměřeně nízká aktivace neboli apatie, projevující se lhostejností, rezignací, poraženectvím. Jedná se o útlum v mozkové kůře a projevuje se ochablostí, dyskoordinací a malátností. Agresivita se zde snižuje a přechází do pasivity, kde ochabuje i svalový tonus. Třetím významným, tedy pozitivním předzávodním stavem je stav

optimální zvýšené aktivace neboli bojová pohotovost, která je charakteristická vysokou pohotovostí k reakci a reálnou aspirací. Tento pocit je doprovázen také pozitivním vnitřním napětím a ovládanou zvýšenou agresivitou (Blažej & Kostolanská, 2020).

Tyto předzávodní stavy a úzkosti můžeme pozitivně ovlivnit, a regulovat tak jejich napětí. Trenér použije rétoriku komunikace vzhledem k danému stavu sportovce. Projev může být pomalejší, tišší, klidnější, ale i expresivnější a důrazný. Dalším voleným pomocníkem ke zmírnění předzávodních stavů mohou být dechová cvičení, a to buď pomalé hluboké dýchání, nebo naopak krátké a prudké výdechy, křik do výdechu apod. Při rozvíčování doporučují Perič a Dovalil (2010) styl pohybu např. v delší výdrží a v pomalejších pohybech, nebo naopak s rychlejšími pohyby a švihovým cvičením. Tyto uvedené prostředky vybírá trenér individuálně, v závislosti na sportovní specializaci za konkrétních podmínek. Předzávodní stav má vliv na konečný výsledek závodu, jelikož průběh začátku závodu ovlivňuje výkon v dalších fázích.

Předzávodní stav popisuje Hošek s Hátlovou (2007) jako reakci na očekávání před závodem projevující se např. trémou. Pocit vlastního strachu ze selhání způsobuje psychosomatické potíže. Emoční předzávodní stav záleží také na důležitosti závodu a osobnosti sportovce. Bell (1983) ve svém vědeckém článku popisuje výhody krátkodobých stresujících situací, které sportovce otužují, a vzniká tak odolnost přímo stresem. Posilování stresem publikuje ve své knize i doc. Kolář (Kučera et al., 2011). Sportovci psychicky nestabilní neboli labilní prožívají předzávodní úzkost dlouhodobě dopředu se stupňující intenzitou. Narušené stavy ovlivňují zaměřenost pozornosti, vyvolávají nežádoucí myšlenky, zvyšují napětí ve svalech, což následně vede ke zhoršené koordinaci pohybů, a tedy i k chybovosti. Tyto stavy se vážou na konkrétní datum závodu. Sportovec o průběhu závodu ztrémovaně přemýšlí, a vytváří si tak negativní hypotézu. Přemýšlí tak o soupeřích, o taktice, o počasí a vytváří si problém spojený s výkonem. O vlastní nedůvěře a šanci na úspěch tak přesvědčuje sebe i ostatní. Hledají se také důvody pro případný neúspěch a množství úzkostných myšlenek s přibližujícím závodem stoupá (Bell, 1983).

Čím rychleji se přibližuje start, začíná se objevovat sucho v ústech, typické je pocení dlaní, bolesti v oblasti žaludku, nechutenství, mnohdy nespavost už dva dny před závody, mohou se objevovat i průjmy, časté močení, tachykardie, svalový třes až ztuhlost. Sportovec své tělo dokonale zná a na své předstartovní stavy má tendenci negativně reagovat a interpretovat ve smyslu „to bude zase ostuda, zase budu poslední“. Dle Plamínka (2008)

a Plhákové (2004) se vylučuje adrenalin, hormon strachu a úzkosti, přitom v těle zajišťuje přípravu svalové práce, vyšší krevní tlak, při svalovém napětí vyplavuje glukózu do krevního oběhu. Tělo tak připravuje a mobilizuje kognitivní procesy na poplachovou reakci. Samotný závod vyvolává emoční výzvu, pro sportovce zvláště přitažlivou, která se ale kombinuje se strachem. Čím jsou strach a obavy větší, tím silnější je euforie po dosažení cíle.

2.1.7 Soutěžní stavy

Podle Hasson (2015) emoce provází sportovce od začátku závodů až do konce. Tváří se usilovně, má povahu boje, zdolává překážky a záleží na průběhu závodu, jejím zdaru či nezdaru či jednotlivých frustracích. Tyto stavy se nemusí objevovat jen před a v průběhu závodu, ale i v tréninku a po něm. Stav, který provází sportovní aktivitu, se nazývá metoda maximálního zaujetí, stav, kdy se sportovci vše daří, kdy je fascinován a stržen, ponořený do akce, kdy se vyplavují emoce v důsledku činnosti. Tento stav dlouhodobě zkoumal a nazval americký psycholog Czikszentmihalyi stavem „flow“, v překladu znamenající tok, plynutí. Autor tak popisuje zkušenost, spíše radost. Stavy flow často skrývají jednoznačně hry a mohou být prožívány i u jiných činností (výtvarných, pracovních) a činností, které člověka nebo sportovce oslňují. Radost se projevuje v dobře vykonané výzvě, zábavných úkolech, u činností probíhajících vlastními nápady, logikou, hladkým průběhem (Slepička et al., 2020).

Termín „flow“, rysy a předpoklady vrcholného prožitku definuje Blažej a Kostolanská (2020) ve své knize „Flow ve sportu“. Tento termín patří do pozitivní psychologie zabývající se emocemi a kladnými životními událostmi. Do první oblasti můžeme zařadit kromě radosti a štěstí také lásku. Tyto události se dostávají do středu pozornosti a ve společném díle Positive Psychology nabádají zmiňovaní autoři ke změně směřování psychologie slovy, „cílem je změnit zaměření psychologie z pouhého napravování toho špatného v životě na budování pozitivních kvalit“.

2.1.8 Pozávodní stavy

Cílem pozávodního stavu je úspěch. Ten je ovlivněn aspirační úrovní projevující se emocí neúspěchu a úspěchu. Dostavuje se pocit únavy, který má paradoxně eustresové účinky a sportovec je prožívá libě. Po úspěchu přichází odměna, která má endogenní charakter, sebezpotvrzení a zvýšení sebedůvěry. Radost z vítězství překrývá všechno ostatní, únavu, vyčerpání. Neúspěch se může projevit úzkostí, smutkem. Frustrace může mít řadu projevů,

jako je např. vztek, který vede k agresi a vzestupu motivace k činnosti. Mluvíme tak o pozitivním jevu, kdy je negativní proces využitý pro další pozitivní výzvu. Vztek tak vyvolává energii volního úsilí k překonání překážky. Pasivní reakcí na úzkost je rezignace, demotivace, znamenající apatii, a často vede k zanechání sportovní činnosti. Běžnou reakcí na frustraci je kompenzace neboli náhrada za neúspěch jinou sportovní aktivitou, a odčinění tak hořké frustrace (Slepička et al., 2020).

2.1.9 Porozumění strachu a úzkosti

Strach, poplach, obava, respekt a úzkost, bázeň a tíseň jsou pro mnoho autorů velmi podobná a příbuzná slova, a mnohdy je nechtějí od sebe oddělovat (Raalte et al., 1994). Rozdíl mezi strachem a úzkostí je v tom, že strach je vyvolaný konkrétním objektem, kdežto úzkost doprovází nereálné nejasné ohrožení. Rogerson (2002) popisuje, že sportovci prožívají úzkost před samotným závodem, nejsou ji ale schopni určit ani popsat. Situace se tak pro sportovce stává nevolí doprovázenou somatickými projevy. Stav provázený nejasnou negativní předtuchou je považovaný za vágní či nespecifický patologický jev. Mnoho autorů ale popisuje úzkost rozdílně. Slepička (2020) uvádí, že podle Hartla je úzkost, strach bez předmětu, emoční stav doprovázený tělesnými i psychickými znaky odpovídající strachu. Člověk úzkost špatně snáší, jelikož nemůže použít mechanismy útěku nebo obrany (Sekot, 2003).

Termín úzkosti vnesl do psychologie psychoanalytik Sigmund Freud v roce 1894, který považoval úzkost za potlačení tělesných impulzů a věřil, že se jednalo o libidinózní představu, o které byl přesvědčen, že je nebezpečná. H. S. Sullivan v roce 1939 popsal úzkost jako stav napětí v disharmonii mezilidských i osobních vztahů (Slepička et al., 2020).

Následky úzkosti se projevují, jak už popisuje Perič, třesem a zadrháváním řeči či koktáním, cvakáním zubů. Patří sem i zmíněný psychomotorický neklid a jaktace (zmítání se). Objevují se také stereotypy v chování, problémové vztahy s okolím, rozvrat motivů, dotěrnost představ. Za vážnější fyziologické projevy úzkosti jsou považovány svalová ochablost, snížení výkonnosti a následná tvorba kyseliny mléčné, redukce přenosu kyslíku a cukru ve svalovém metabolismu. Pokud úzkost přesáhne svoji hranici, změní se stoupající aktivita v neurotické potíže, a sportovce tak ovlivní negativně.

2.1.10 Mechanismy a funkce stresu

Jednotliví autoři odborných publikací mají snahu přisuzovat významu slova „stres“ různé definice. V minulosti byl stres formulován jako připravenost energie buď k úniku, nebo k boji. Díky hormonům reaguje naše tělo při stresu pohotově a efektivně. Jedná se tedy o jistý stav napětí, kvůli kterému reaguje lidský organismus na různé podněty. Tyto podněty jsou odborně nazývány stresory. Problematikou dnešní a moderní civilizace je označován stres ve smyslu přílišné zátěže ohrožující pocit celkové pohody a zdraví. Stres je tedy označován za negativní složku. Vědci se ale shodli na rozdělení stresu, a to na pozitivní stres, který nazýváme eustres, a negativní napětí pojmenované jako distres. Zrychlený dech, zvýšený tep a svalové napětí signalizuje změny fyzického stavu jedince. Zvyšuje se vylučování steroidu, který zabraňuje organismu v rozvíjení deprese. Dochází k produkci hormonů, jako je adrenalin, noradrenalin a kortizol, který z jater uvolňuje krevní cukr, jímž získává tělo energii a z tukových tkání se spaluje přebytečný tuk. Z podvěsku mozkového se vyplavuje adenokortikotropní hormon, který společně se sekrecí nadledvinek působí celou řadu humorálních změn, např. zvýšení krevního tlaku, a ten již umožní vyrovnání se s nadměrnou zátěží bojující proti příčině (Plamínek, 2008).

Bankhofer popisuje ve své knize stres chtěný a stres prodlužovaný. Pod chtěným stresem si lze představit takový stres, který si sám jedinec vyvolá. Jde o vysoce výjimečnou navozenou situaci, která vyvolá stav změněného vědomí. Kdežto stres prodloužený, tzv. prolongovaný, způsobuje psychosomatické onemocnění (Huber et al., 2009).

Stres patří mezi faktory poškozující zdraví a je často považován za spouštěč celé řady složitých situací způsobujících vážná onemocnění. Vliv stresových faktorů ovlivňuje délku našeho života, má tedy na svědomí předčasné úmrtí. Zakladatelem teorie stresu se stal Ivan P. Pavlov se svými pokusy na zvířatech. Už Sigmund Freud přišel na to, že pohybovou aktivitou lze poměrně velkou část stresu v rámci skupinových terapií odbourat. Lépe tak diagnostikoval u pacientů duševní poruchy přes spontánní projevy a prožívání pohybu, a doporučil tak vhodný postup psychoterapie. Vlivem stresu a jeho dlouhodobého působení se nemoc může značně prodloužit. Z výzkumů jsou známy některé případy, kdy stres vyvolal napětí a úzkost a pacient náhle zemřel. Při zvýšené stresové zátěži se snižuje imunita organismu, pacienti trpí hypertenzí a objevují se jisté psychické potíže. Stres působí negativně v léčebných procesech. V různých životních etapách jsme vůči stresu otevřenější, např. ženy při menstruaci nebo v menopauze, muži např. při ztrátě zaměstnání, odchodu do

důchodu apod. Málokdo dnes ví, že za obezitu může právě stres. Stres je ale také častou příčinou poruch příjmu potravy, zejména anorexie a bulimie. S těmito dvěma velmi závažnými nemocemi se bohužel setkává i atletický svět (Křivohlavý, 1994).

Také kouřit můžete začít vlivem stresu, a později se tak stát na nikotinu závislí. Tento zlovyk je pro odbourávání stresu celosvětově využíván, přitom má vysoký podíl na úmrtnosti. Bohužel tyto podpůrné prostředky dnes využívají i sportovci, potažmo atleti. Stres je často diagnostikován u profesí vedoucích pracovníků, manažerů, u pomáhajících profesí, učitelů i trenérů, ale i sportovců. W. Cannon, americký fyziolog, popisuje ve svých výzkumech tzv. sympatoadrenální systém při stresu, neboli ve stresové situaci dochází k útěku nebo k boji. Spolu se Selyemem představuje kortikoidní pojetí stresu, při kterém se aktivuje hypotalamo – hypofyzární systém, kde výsledek je obvykle vzdání se jakéhokoliv řešení situace. Lazarus ve své práci hovoří o kognitivním zvládnání těžkostí. Tím uvedeným spouštěčem je negativní emoce. Tato negativní reakce vede ke ztrátě životní rovnováhy a ke změně chování, např. agresivitě nebo naopak apatii. Lidský organismus se může stresovým stavům bránit, pokud je v dobré zdravotní kondici, a také pomocí copingové strategie, pozitivním postojem, pravidelným spánkem, výživou atd. (Slepička et al., 2020).

Stres může mít různý vliv na výkon, a to jak pozitivní, tak negativní. Závisí to na intenzitě a trvání stresových situací, stejně jako na způsobu, jakým jednotlivec zvládá stres. Vliv stresu na výkon zahrnuje:

- Zvýšení pozornosti a motivace: V krátkodobém stresovém stavu může tělo reagovat zvýšením hladiny adrenalinu, což může zvýšit pozornost a motivaci. To může být pro sportovce při závodě výhodné.
- Zhoršení motorických dovedností: V některých případech může stres způsobit ztuhnutí svalů a zhoršení jemné motoriky, což může vést ke ztrátě dovedností nebo nepřesnostem ve sportovních aktivitách nebo závodě.
- Snížení koncentrace: U některých jedinců může stres vést k rozptylování a snížení schopnosti soustředit se na sportovní výkon.
- Nervozita a úzkost: Při větším stresu může nastat nervozita a úzkost, což může negativně ovlivnit sportovní výkon a způsobit výkyvy nálad.

- Zvýšené riziko zranění: Stres může vést ke ztuhnutí svalů a sníženému povědomí o těle, což zvyšuje riziko sportovního zranění.
- Delší doba zotavení: Po stresovém výkonu může být potřeba více času na zotavení a regeneraci těla.
- Individuální variabilita: Reakce na stres je individuální, a proto někteří sportovci mohou zvládat stres lépe než jiní.

Většina autorů uvádí, jak důležité je si uvědomit, že stres je součástí sportu a života obecně. Sportovci se často učí řídit a využívat stresové faktory pro svůj prospěch pomocí technik, jako je relaxace, vizualizace a mentální příprava (Petráš, 2022), (Slepička et al., 2006).

Sportovci popisují stres různými způsoby, v závislosti na jejich individuálních zkušenostech a vnímání. Někteří sportovci mohou stres popisovat jako výzvu, zatímco jiní ho mohou vnímat jako zátěž. Někteří sportovci vnímají stres jako výzvu, kterou mohou překonat, aby dosáhli lepšího výkonu. Někteří ho vnímají jako motivaci a příležitost k růstu a zdokonalení. Stres může být vnímán jako napětí nebo nervozita před závodem nebo soutěží. Tento pocit napětí může být pro některé sportovce normální součástí přípravy.

Je důležité si uvědomit, že vnímání stresu je individuální a může se subjektivně lišit. Někteří sportovci se snaží naučit, jak pozitivně využít stresové situace, zatímco jiní potřebují strategie pro zvládnutí stresu, aby dosáhli optimálního výkonu.

Tlak na výkon

Tlak na výkon je situace, kdy jsou na jedince kladena vysoká očekávání ohledně jeho schopnosti dosahovat určitého výkonu nebo dosahovat stanovených cílů. Tento tlak může pocházet z různých zdrojů, včetně pracovního prostředí, školy, sportu nebo osobních ambicí. Mezi některé charakteristiky tlaku na výkon patří např. externí tlak. Externí tlak může pocházet od nadřízených, trenérů, učitelů nebo rodiny. Jedinec se cítí pod tlakem splnit očekávání druhých. Opakem je interní tlak, kdy si jedinec klade vysoké standardy a očekávání sám. Na vysoké standardy je často zvyklý z rodiny, která klade na mladého sportovce vysoké nároky nejen ve sportu. Hošek (Slepička et al., 2006) i Petráš (2022) se shodují, že tlak na výkon může být spojen s ambicemi a cíli, kterých chce jedinec dosáhnout. Může to být ve sportu, kariéře nebo jiných oblastech života.

Nadměrný tlak na výkon může vést ke stresu a úzkosti, což může ovlivnit fyzické a psychické zdraví jedince. Přetrvávající vysoký tlak na výkon může zvyšovat riziko vyhoření a psychických problémů. Je podstatné, aby jedinec uměl správně zvládat tlak na výkon, stanovovat realistické cíle a v případě potřeby vyhledat podporu nebo radu od profesionálů. Tlak na výkon je normální součástí běžného i sportovního života, ale jeho řízení je klíčem k udržení rovnováhy mezi ambicemi a osobním zdravím.

Tlak na výkon u atletů dosahuje vysoké intenzity, neboť jejich výkony jsou často veřejně sledované a měřitelné. Tento tlak zahrnuje očekávání fanoušků, což může být pro atlety výzvou, stejně jako tlak ze strany trenérů a celkového týmového prostředí. V profesionálním sportu, kde jsou stanovené cíle a výsledky klíčové, je tento tlak obzvlášť vysoký. Důsledkem tlaku na výkon a vysokého zatížení mohou být zranění, které jsou častým problémem atletů.

Správné zvládání tlaku na výkon je pro sportovce rozhodující. To zahrnuje psychologickou přípravu, relaxační techniky, strategie na zvládání stresu a také podporu od trenérů, psychologů a dalších odborníků. Důležité je také mít realistické očekávání a rozvíjet resilienci dovednosti pro zvládání tlaku a stresových situací.

Role trenéra

Role trenéra je v atletickém prostředí nesporně významná a mnohostranná. Trenér není pouze průvodcem ve sportovním tréninku, ale také důležitou osobou v rozvoji výkonnosti atleta a jeho osobního růstu. Jeho úkolem je poskytovat nejen fyzickou a technickou podporu, ale i mentální a emocionální asistenci. Trenér musí být schopen identifikovat individuální potřeby každého sportovce a přizpůsobit tréninkové metody tak, aby maximálně rozvinuly jejich schopnosti.

Kromě toho plní trenér roli motivátora a mentora. Inspirováním a vedením týmu k dosahování cílů se snaží vytvářet pozitivní a podporující prostředí. Jejich schopnost naslouchat, porozumět a reagovat na potřeby svých svěřenců je klíčová pro budování důvěry a rozvoje vztahu mezi trenérem a sportovcem. Díky svým zkušenostem a znalostem může trenér poskytnout cenné rady v oblasti taktiky, strategie a psychologie sportu, což přispívá k celkovému růstu a úspěchům atletů (Perič & Dovalil, 2010).

V atletice je tlak na výkon běžným faktorem, který ovlivňuje jak sportovce, tak trenéry. Trenérův úkol spočívá v řízení tohoto tlaku tak, aby podporoval výkonnost a pohodu sportovce. Důležitou schopností trenéra je pomoci atletům zvládat stres, pracovat na jejich

sebevědomí a motivovat je k dosažení maximálního potenciálu. Trenér by měl vytvářet prostředí důvěry a podpory, které umožní sportovcům efektivně reagovat na tlak a dosáhnout svých cílů. Současně je klíčové, aby trenér dokázal udržet tlak na výkon na vhodné úrovni, aby sportovci dosahovali optimálních výsledků a minimalizovali riziko vyhoření nebo nadměrné zátěže (Perič & Dovalil, 2010).

3 Osobnost

Osobnost se skládá z trvalejších a stabilních charakteristik, které utvářejí naše myšlení, citění a chování v průběhu času. Osobností se rozumí osobitost, odlišnost jedince od ostatních neboli osobnost jako hodnotící pojem, osobnost jako psychická individualita jedince, osobnost jako architektura (Říčan, 2010). Každý autor definuje pojem osobnosti, jak uzná za vhodné. Smékal (2009) popisuje pojem osobnost jako hodnotící pojem tehdy, když si zachovává svoji tvář, když je autorem svých činů, nekopíruje a když si stojí za svým jednáním. V psychické individualitě jedince se rozumí osobnost jako osobitost, odlišnost jedinců od jiných v individuálních rozdílech mezi lidmi, přesně tak, jak popisuje Blatný (2010). Pokud jde o osobnost jako o architekturu nebo uspořádání psychiky, je osobností ovlivněn způsob, jakým je duševní struktura utvářena (Říčan, 2010).

Osobnost je individualizovaný systém psychických procesů, stavů a vlastností, které vznikají jednak socializací, jednak přetvářením vrozených vnitřních podmínek bytí člověka a determinují a řídí předmětné činnosti jedince, jeho sociální styky a duchovní vztahy (Říčan, 2010).

Podle Freuda je osobnost ovlivněna vnitřními konflikty a nevědomými impulzy. Rozlišuje tři struktury osobnosti: id (pudy), ego (racionální část) a superego (morální součást). Rogers se zaměřuje na sebepojetí a důraz klade na seberealizaci a sebeaktualizaci. Osobnost je podle něj ovlivněna způsobem, jakým jedinec vnímá sebe sama. Naproti tomu Bandura zdůrazňuje sociální učení a vzory chování. Dle něj osobnost vzniká interakcí mezi jedincem, jeho chováním a okolním prostředím. Erikson navrhuje teorii psychosociálního vývoje, kde jsou jednotlivé fáze života spojeny s konkrétními psychosociálními konflikty a úkoly. Allport se zase zaměřuje na jedinečnost každé osobnosti a zdůrazňuje individuální charakteristické vlastnosti a motivy. Horney popisuje konflikty spojené s mezilidskými vztahy a zdůrazňuje, jak osobnost ovlivňuje způsob, jakým jedinec zvládá tyto vztahy. Piaget se zaměřuje na vývoj osobnosti u dětí a zdůrazňuje kognitivní procesy stádia vývoje myšlení, které výrazně zasahují do osobnosti sportu (Bandura, 1997).

Každý autor má svůj unikátní pohled a klade důraz na různé rysy osobnosti, což nám poskytuje komplexní pohled na tento složitý koncept. Osobnostní vlastnosti jsou relativně konzistentní a ovlivňují naše postoje, preference a způsob, jakým navzájem komunikujeme. Existuje několik teorií osobnosti, které se snaží vysvětlit, jak se osobnost formuje

a projevuje. Osobnost může ovlivňovat, jak jednotlivec vnímá, prožívá a vyjadřuje emoce. Lidé s různými osobnostními charakteristikami mohou mít tendenci reagovat na stejné situace odlišnými emocemi a způsoby. Například extroverti a introverti mohou mít odlišné způsoby projevu emocí ve společenských situacích. Zároveň mohou emoce ovlivňovat a formovat osobnost. Opakované emoční reakce na určité události mohou přispět k vytvoření určitých vzorců chování a myšlení, které se stávají součástí osobnosti (Blatný, 2010), (Balcar, 1983).

Osobnost sportovce může hrát klíčovou roli v tom, jak se s nároky sportu vyrovnává a jak reaguje na psychickou zátěž. Například extrémně svědomití jedinci mohou být dobře připraveni, pečliví a systematictí ve svém tréninku a soutěžení, ale zároveň mohou být náchylní k různým stresorům.

3.1 Koncept temperamentu v rámci sportu

Temperament je biologicky zakotvená složka osobnosti a zahrnuje geneticky podmíněné dispozice, které ovlivňují naši reaktivitu na různé podněty a situace. Je to jakási "základní šablona" našich emocionálních a behaviorálních reakcí. Některé základní temperamentové rysy zahrnují intenzitu reakcí, vzrušivost, snášenlivost, vytrvalost, sociabilitu atd. Sportovci se setkávají s různými formami psychické zátěže, včetně tlaku, stresu, úzkosti a očekávání. Závodní situace, výsledky a veřejné vystoupení mohou vyvolávat intenzivní emocionální reakce. Schopnost se s tímto druhem zátěže vyrovnávat může být klíčová pro sportovcův výkon (Bates et al., 2008).

Eysenk popisuje extroverzi (otevřenost), introverzi (uzavřenost), stabilitu a labilitu. Labilní typ sportovce může mít proměnlivé výkony a náladovost v závislosti na situaci. Čakrt (2004) a Drapela (2003) uvádí, že jejich výkonnost a výsledky mohou kolísat v závislosti na fyzickém a psychickém stavu. Takoví sportovci mohou být nadšení a plní energie v jednu chvíli, ale v dalším okamžiku se mohou cítit nejistí nebo mít náhlé ztráty sebedůvěry. Důležité pro ně může být udržování stabilního emočního stavu a zvládnání tlaku, který může s sebou sportovní soutěžení přinést (Frankl & Lukas, 2006).

Naopak stabilní typ sportovce má tendenci udržovat konzistentní výkonnost a emocionální stabilitu nezávisle na okolnostech. Tito sportovci často zůstávají klidní a soustředění, i když čelí tlaku nebo stresu. Mají schopnost udržet si pozitivní postoj

a důvěru ve své dovednosti i v obtížných situacích. Jejich výkony jsou méně náchylné k náhlým výkyvům a spoléhají se na systematický trénink a přípravu.

Lidé s extroverzní povahou se mohou snáze zapojovat do týmových sportů a udržovat pozitivní atmosféru, zatímco introverti se mohou soustředit na individuální disciplíny. Extroverti se často cítí živí a nabití energií v sociálních situacích a mají tendenci projevovat své emoce a myšlenky otevřeně (Mikšík, 1999). V atletice, zejména v bězích, by extrovertní osobnost mohla přinést několik výhod, jako je např. týmová duchapřítomnost. V bězích by to mohlo znamenat lepší podporu a povzbuzení ostatních běžců. Jsou také nakloněni k motivaci ostatních. Luiselli (2011) zmiňuje ve své knize i přizpůsobení se tlaku. Jejich povaha jim může pomoci lépe zvládnout tlak závodů a stresové situace, protože jsou zvyklejší na společenské interakce a pozornost. Martens (1990) k této povaze připisuje taktiku a interakci s ostatními běžci. Extrovertní lidé mohou být schopni lépe komunikovat a spolupracovat s ostatními běžci během závodu, což může vést k efektivnější taktice a strategii.

Nicméně je důležité si uvědomit, že introverti mohou být také úspěšní ve sportu, včetně atletiky a běhů. Každý jedinec má své jedinečné silné stránky a schopnosti, které mohou přispět k jeho sportovnímu úspěchu. Introverti mají tendenci k vnitřnímu zamyšlení a vyhledávání samoty, Oba autoři, jak Gardner (2006), tak Mackenzie (1990) poukazují jako první na přednost ve sportu, a to na soustředění a samostatnost. Introverti často dobře fungují ve vlastním prostoru a mohou být schopni soustředit se na svůj běh a dosahovat optimálního výkonu bez velkého vnějšího rušení.

Podle Heckhausena (1991) jsou mistři vnitřní motivace. Introverti mohou být poháněni vnitřní motivací a cíli, což jim může pomoci překonat výzvy a dosahovat svých cílů v závodě.

Z amerického výzkumu "Relationship between competitive anxiety and self-confidence in athletes: A systematic review and meta-analysis" v roce 2020 vyplynulo, že introvertům jako sportovcům je vlastní analytické a strategické myšlení. Introverti mají často sklon k hlubšímu analyzování a plánování. Mohou být dobří v tom, že se zaměřují na detaily tréninkových plánů a zlepšují své dovednosti na základě introspekce a analýzy (Petráš, 2022).

Běhání může pro introverty představovat způsob, jak se odreagovat, zklidnit mysl a reflektovat. Pohyb v přírodě může být pro ně účinným způsobem relaxace a uvolnění. Zůstávají sami sebou a běhání znamená výzvu, která může posílit jejich sebevědomí a odhodlání. Každý jedinec má své vlastní silné stránky a preference, které mohou ovlivnit jeho sportovní výkon a zážitek.

Jedním z autorů, který se také zabýval temperamentem, je David Keirsey. Spolu se svým synem Raymondem Keirseym napsal knihu nazvanou "Please Understand Me: Character and Temperament Types", která byla poprvé vydána v roce 1978. Tato kniha se zabývá teorií temperamentů a popisuje různé typy osobnosti a jejich charakteristiky v rámci sportu (Keirsey, 1978).

Jeden z odborných časopisů, který se zabývá popisem temperamentových vlastností a psychologických aspektů osobnosti, je "Journal of Personality and Social Psychology". Tento časopis publikuje výzkumné články a studie týkající se různých aspektů osobnosti, včetně temperamentu. Můžete se zde dočíst o nejnovějších výzkumech a teoretických přístupech k tématu temperamentu a osobnost (Rothbart et al., 2000)..

Taktéž osobnost typu cholera může mít specifický vliv na způsob, jakým sportovec zvládá psychickou zátěž ve sportu (Gardner & Moore, 2006).

Cholerici jsou často energičtí, cílevědomí a sebejistí. Tato osobnostní charakteristika jim může pomoci překonávat náročné fáze tréninku a soupeření. Jsou ochotni tvrdě pracovat na dosažení svých cílů a mohou se snažit překonávat překážky i lépe odolávat stresu. Tito sportovci mají tendenci chtít mít věci pod kontrolou. To může být výhodné v rámci tréninku a plánování, ale zároveň může přinášet stres, pokud se nedaří kontrolovat všechny aspekty sportovního prostředí. Cholerici mohou být náchylní k impulzivním reakcím a vzplanutím hněvu. Chování může mít jak pozitivní, tak negativní dopady ve sportu. Zatímco hněv může sloužit jako forma motivace a energie, nekontrolovatelný hněv může také negativně ovlivnit koncentraci a výkon. Mají tendenci k tomu, aby byli nároční nejen na sebe, ale i na ostatní. Tato vysoká očekávání mohou zvýšit úroveň stresu, pokud výsledky nesplňují jejich očekávání, zároveň však spoléhají na svou energii a odhodlání k překonávání stresu. Nicméně, v případě přetrvávajícího stresu mohou být náchylní k vyhoření nebo negativnímu vlivu na zdraví. Správné zvládání psychické zátěže může pro choleriky znamenat rozvoj dovedností, které jim umožní lépe regulovat emoce, udržovat rovnováhu mezi prací a odpočinkem a efektivněji komunikovat s ostatními. Profesionální podpora ze strany

psychologa nebo sportovního kouče může cholerikům pomoci optimalizovat své reakce na stres a dosáhnout lepšího sportovního výkonu (Petráš, 2022).

Osobnostní typ melancholika může ovlivnit způsob, jakým se vyrovnává se sportem a psychickou zátěží. Melancholici mají tendenci být perfekcionisty a hodnotí sebe i své výkony kriticky. To může být prospěšné v rámci tréninku, kde se snaží dosáhnout nejlepšího možného výkonu. Na druhou stranu tato sebekritika může způsobit nadměrný stres, pokud se příliš zaměřují na nedostatky. Jak je o nich také známo, jsou často citliví na své emoce a emoce druhých. To jim může pomoci lépe vnímat signály těla a reagovat na ně. Na druhou stranu přílišná citlivost může také znamenat, že negativní zážitky, prohra nebo stres mohou mít intenzivní dopad na jejich náladu a sebevědomí. Melancholici mohou být velmi vnitřně motivovaní a mít silný vnitřní důvod k dosažení svých cílů. To může být klíčové pro trénink a soutěžení, kdy se snaží překonat sami sebe a dosáhnout osobního úspěchu. Často jsou schopní vnímat drobnosti a detaily, což může být prospěšné v analýze vlastního výkonu a vylepšování techniky. Avšak přílišné zaměření na detaily může způsobit, že ztratí pohled na celkový obraz. Správné zvládnutí stresu může vyžadovat rozvoj dovedností, které jim umožní uvolnit se, relaxovat a zvládat stresové situace. Dominují jak vysokou mírou kreativity, tak schopností reflektovat nad vlastními myšlenkami. To může být prospěšné při hledání nových strategií a přístupů ve sportu (Mikšík, 2001), (Blatný, 2010).

Optimalizace zvládnutí psychické zátěže u melancholiků může zahrnovat práci na sebekritice, učení se regulovat emoce a rozvoj relaxačních dovedností. Profesionální podpora ze strany psychologa nebo trenéra může pomoci melancholikům efektivněji se vyrovnávat se stresem a dosahovat lepšího sportovního výkonu.

Sangvinici jsou často popisováni jako společenší, aktivní a optimističtí lidé. Takový temperament by mohl být výhodný pro účast v různých sportech, které vyžadují sociální interakci, energii a pozitivní přístup. Sangvinici mohou být dobří týmoví hráči, protože mají tendenci se snadno spojovat s ostatními a povzbuzovat je. Jejich vysoká úroveň energie by jim také mohla umožnit účastnit se sportů vyžadujících rychlost, dynamiku a aktivitu, jako jsou třeba fotbal, basketbal nebo volejbal. Naopak je důležité si uvědomit, že i mezi jednotlivými sangviniky mohou být rozdíly a individuální preference vůči konkrétním sportům (Fišer, 1965).

Flegmatici jsou často vnímáni jako klidní, vyrovnaní a málo emocionálně reaktivní lidé. Temperament flegmatika by mohl být výhodný pro sporty, které vyžadují trpělivost,

konzistenci a strategické myšlení. Osobnosti flegmatiků se často dobře vyrovnávají s tlakem a mají tendenci udržovat stálý a vyrovnaný postoj i v náročných situacích. Sporty, které by mohly být pro flegmatiky atraktivní, zahrnují například šachy, golf, lukostřelbu nebo stolní tenis. Tyto sporty kladou důraz na precizní pohyby, strategii a soustředění, což jsou schopnosti, které mohou flegmatici mít přirozeně rozvinuty. Říčan (2010) i Kučera (2011) zdůrazňují, že každý jedinec je unikátní a může mít zájem o různé druhy sportů bez ohledu na svůj temperament.

Touha po vítězství je fascinujícím spojením mezi člověkem, sportem a filozofií. Mnozí filozofové zkoumali, jaká je povaha této touhy a jak ovlivňuje lidské chování. Sport může být považován za jedinečný kontext, kde se tato touha projevuje výrazným způsobem. Někteří filozofové se zamýšleli nad otázkami souvisejícími s vítězstvím a sportem. Například Friedrich Nietzsche vytvořil koncept "nadčlověka" a zdůrazňoval význam osobního úspěchu a překonávání sebe samého. Existují také etické otázky ohledně soutěžení a vítězství, jako je to, zda je důležitější snažit se být lepší než ostatní, nebo se snažit dosáhnout svého vlastního potenciálu. Sport je místem, kde může touha po vítězství odhalit různé aspekty lidské povahy, včetně soutěživosti, sebedůvěry a schopnosti překonávat překážky (Kolektiv pracovníků ústřední trenérské rady ČSTV, 1959).

Touha po vítězství je zakořeněná v lidské povaze a často výrazně ovlivňuje sportovce a atlety. Mnozí sportovci pocítují intenzivní touhu dosáhnout výhry a úspěchu v tom, co dělají. Tato touha může hrát klíčovou roli jako motivující faktor, který je hnací silou k dosažení vlastních cílů. Sportovci a atleti se mohou soustředit na trénink, disciplínu a osobní zdokonalení, aby mohli uspět ve svém oboru. Zároveň mohou toužit po překonání vlastních limitů a dosažení nejlepších výkonů. Vědomí toho, že mohou být uznáni a oceněni za své úspěchy, může být také motivací k nejlepšímu možnému výkonu.

Touha po vítězství může také vyvolat otázky vztahující se k etice a fair play. Sportovci se mohou ocitnout v dilematu mezi touhou po úspěchu a respektem k pravidlům a hodnotám sportu. To může vést k rozpravám a filozofickým úvahám o rovnováze mezi soutěživostí a etickým chováním. Celkově lze říci, že touha po vítězství je hluboce zakořeněná v lidech a ve sportu, načež má komplexní vliv na jednotlivce, atlety i celou společnost (Oborný, 2001).

3.2 Období adolescence

Termín adolescence je odvozen z latinského slova *adolescere* (dospívat, mohutnět). Je termínem označujícím určité období života člověka, kdy bylo toto slovo použito poprvé v patnáctém století (Macek, 2012). Časově vyplňuje adolescence především druhé desetiletí života. Konkrétní časové vymezení a specifikace tohoto období se přitom u jednotlivých autorů velmi různí. Adolescence je v české terminologii datována od 15 do 20 let. Důležitá jsou kritéria psychologická (dosažení osobní autonomie), případně sociologická (role dospělého) a taktéž pedagogická (ukončení vzdělávání a získání profesní kvalifikace). Adolescence je dospívání i mládí současně, odlišuje se od ostatních životních etap a současně je vnitřně diferencovaná. Všeobecný konsensus je v tom, že je užitečné toto období dále rozdělovat a rozlišovat v jeho třech fázích na časnou adolescenci v časovém rozmezí zhruba od 10 až 13 let, střední adolescenci vymezenou přibližně intervalem 14 až 16 let a pozdní adolescenci 17 až 20 let. Dochází k dokončení pohlavního dozrávání a rozvíjejí se základní schopnosti člověka jako symbolizace, anticipace, zástupné učení, sebereflexe a seberegulace.

Věkové období adolescence rozděluje Erikson roky 12 až 19 za specifické z hlediska hledání vlastní identity v konfliktu, sebeuvědomění vs. zmatení rolí a významný vztah s vrstevníky a jejich vzory (Noack, 2005).

Vygotského sociokulturní teorie kognitivního vývoje reflektuje kognitivní schopnosti jako víru, hodnoty a nástroje intelektu. Tato teorie klade důraz na rozvoj dovedností a strategií a přisuzuje jim důležitost pro individuální rozvoj v rámci společnosti. Zdůrazňuje interakci mezi jednotlivci a jejich kulturou jako klíčový prvek ve vývoji. Podporuje myšlenku, že lidské učení je výrazně ovlivněno sociálním prostředím a interakcemi mezi jednotlivci (Pound, 2019).

Podle Piageta se jedná o fázi formálních operací, kterou datuje od 12 let a popisuje ji jako vyvíjejícího teenagera v rané adolescenci (Atkinson et al., 2003).

Adolescence je obdobím hledání identity, což může vést k emocionálním výkyvům a potřebě nezávislosti. Dochází k rychlému růstu a změnám tělesného vzhledu, jakož i k vyvíjejícím se emocím a sociálním vztahům.

Adolescence může být také spojena s rizikovým chováním a duševními problémy, jako je úzkost, deprese nebo nízké sebevědomí. Mezi několik klíčových bodů týkajících se duševního vývoje v adolescenci patří:

- Kognitivní vývoj: Adolescenti procházejí vývojem kognitivních schopností, jako je abstraktní myšlení, kritické myšlení a schopnost plánovat a řešit problémy. To znamená, že jsou schopni se vědoměji zabývat složitějšími myšlenkovými procesy.
- Emoční vývoj: Adolescenti se učí lépe rozpoznávat a regulovat své emoce. Může docházet k intenzivnějším emocionálním projevům a změnám nálad. V tomto období se také formují jejich emocionální kompetence a schopnost empatie.
- Sociální vývoj: Sociální vztahy jsou v adolescenci velmi důležité. Mladí lidé hledají svou identitu a místo ve společnosti. Může docházet k experimentování s různými skupinami přátel a hledání svého místa v sociální hierarchii.
- Hledání identity: Adolescence je obdobím, kdy mladí lidé začínají zkoumat a formovat svou vlastní identitu, včetně hodnot, zájmů a životních cílů. To může vést k obdobím zmatku a nejistoty, ale také k objevování svých silných stránek.
- Rizika a odolnost: Adolescence může být spojena s rizikovým chováním, jako je experimentování s drogami, alkoholem či sexualitou. Zároveň se však mnoho adolescentů vyrovnává s těmito výzvami úspěšně a vyvíjí schopnost odolnosti vůči tlakům.
- Budoucí plánování: V adolescenci začínají mladí lidé vážněji přemýšlet o své budoucnosti, včetně výběru povolání a vzdělání. To může vést k úvahám o dlouhodobých cílech a rozhodování o směru svého života (Vágnerová, 2016).

Celkově lze říci, že duševní vývoj v adolescenci je dynamický proces, který zahrnuje mnoho proměnných a ovlivňuje mnoho různých aspektů života mladých lidí. Během adolescence může sebevědomí procházet různými fázemi. Někteří mladí lidé mohou zažívat kolísání sebevědomí kvůli hormonálním změnám, sociálním tlakům a hledání vlastní identity.

Podpora a povzbuzení ze strany rodiny, přátel a pedagogů mohou hrát klíčovou roli v posilování sebevědomí teenagerů. Rozvoj dovedností, nalezení svých silných stránek a pozitivních zájmů může také přispět k budování zdravého sebevědomí během takového období.

Atletika může v adolescenci hrát důležitou roli, jak z hlediska fyzického, tak i psychického vývoje. Účast v atletice může posilovat fyzickou kondici, koordinaci a sílu teenagerů. Tím může pomoci k vytvoření zdravých návyků týkajících se pohybu a cvičení, což má pozitivní dopad na celkové zdraví. Zároveň může atletika poskytovat možnost rozvíjet dovednosti v soutěživém prostředí, což může podpořit sebedůvěru a pocit úspěchu (Kohoutek & Salaquardová, 2006).

Sport může nabídnout pocit příslušnosti k týmu nebo skupině vrstevníků s podobnými zájmy. Nicméně je také důležité dbát na zdravý přístup k tréninku, aby nedocházelo k nadměrnému přetěžování nebo zraněním. Adolescence je obdobím rychlého růstu a vývoje, a proto je důležité brát v úvahu individuální potřeby a odborné doporučení ohledně tréninku a stravování. Účast ve sportu může posilovat sebedůvěru, vytrvalost a schopnost řešit výzvy. Adolescenti se mohou naučit pracovat v týmu, zvládat tlaky soutěžení a rozvíjet emocionální odolnost. Sportovní týmy nabízejí možnost rozvíjet sociální dovednosti, navazovat přátelství a učit se spolupracovat s různými osobnostmi.

Riziko nadměrné zátěže popisuje Dovalil (2002). Je však důležité dbát na rovnováhu mezi sportovní zátěží a dostatečným odpočinkem. Nadměrná zátěž může vést k přetížení, zraněním nebo vyhoření. Naopak Perič (Perič & Dovalil, 2010) se zaměřuje na specializaci vs. různorodost. Diskutuje se také o otázce specializace v jednom sportu vs. účast v různých sportech. Příliš brzká a úzká specializace může mít negativní dopad na dlouhodobý rozvoj a může zvyšovat riziko zranění.

Rodinná a trenérská podpora jsou zásadní pro správné zvládnutí sportovní zátěže v adolescenci. Otevřená komunikace o fyzických i psychických potřebách je klíčová. Celkově lze říci, že sportovní zátěž může být pro adolescenty pozitivním faktorem, pokud je prováděna s rozvahou, v souladu s individuálními potřebami a s ohledem na jejich celkový fyzický a duševní vývoj (Perič & Dovalil, 2010).

Adolescence je obdobím, během kterého se formují a vyvíjejí vztahy s rodinou, přáteli a partnery. Důležité jsou rodinné vztahy. Adolescence může být obdobím konfliktů a hledání nezávislosti. Zároveň může být také časem prohloubení vztahů s rodiči a sourozenci, kdy se mladí lidé snaží lépe pochopit svou roli v rodině a vyjádřit své potřeby. Vágnerová zdůrazňuje přátelské vztahy. Vztahy s vrstevníky jsou v adolescenci velmi důležité. Mladí lidé hledají přátelství, sdílení zájmů a emocionální podporu. Přátelské vztahy mohou hrát důležitou roli v procesu hledání identity a vytváření sociální sítě. Období

dospívání je také časem prvních romantických zkušeností. Mladí lidé se učí navigovat ve světě partnerských vztahů, rozvíjet schopnost empatie, komunikace a objevovat své preference a hodnoty v partnerství.

Piaget (2014) spolu s Vágnerovou (2016) kladou důraz na sociální tlaky, komunikaci a sebeuvědomění. Vztahy mohou být ovlivněny sociálními tlaky a normami. Adolescenti se mohou cítit pod tlakem a přizpůsobit se očekáváním vrstevníků, což může mít vliv na jejich chování ve vztazích. Důležitou součástí vztahů je schopnost komunikace. Adolescence je časem, kdy se mladí lidé učí vyjadřovat své myšlenky, pocity a potřeby, což může mít zásadní vliv na kvalitu jejich vztahů. Vztahy mohou mladým lidem pomáhat lépe se poznávat a rozvíjet sebeuvědomění. Emoce, konflikty a radosti v rámci vztahů mohou přispět k hlubšímu pochopení vlastního já (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dle Carol Dweckové (americká psycholožka) existují dva základní druhy mindsetů (postojů k učení a zlepšování). Jedná se o mentalitu růstu (Growth Mindset). Lidé s tímto postojem věří, že schopnosti a dovednosti mohou být rozvíjeny a zlepšovány úsilím, tréninkem a učením. Tito jedinci se nebojí výzev a chyb, protože vnímají, že skrze ně mohou růst a posunout se kupředu. Její teorie a přístup lze použít ve sportu. Druhým postojem je tzv. fixní mindset (Fixed Mindset). Lidé s tímto postojem naopak věří, že schopnosti jsou pevně dané a neměnné. Tito jedinci se často snaží vyhnout výzvám, které by mohly ohrozit jejich sebeobraz, a projevují obavu z chyb a selhání. Carol Dwecková zkoumala, jak tyto dva postoje ovlivňují motivaci, učení a vývoj osobnosti u různých jedinců, včetně dětí a adolescentů. Její teorie nabízí cenné poznatky o tom, jakým způsobem naše přesvědčení o našich schopnostech může ovlivnit náš postoj k výzvám, úsilí a dosaženým výsledkům.

Různí vědci a odborníci zkoumají mnoho souvislostí týkající se adolescentů, vztahů, sportovní zátěže a náladovosti. Patří sem například Jean Piaget, Erik Erikson, Lawrence Kohlberg a další, kteří se zaměřili na vývoj identit, hodnot a emocí u adolescentů. Sportovní psychologové zkoumají psychologické aspekty spojené se sportem a tělesnou aktivitou. Studují motivaci, výkonnost, zvládání tlaků a různé psychologické faktory ovlivňující sportovní zážitek. Richard Cox, Daniel Gould a další jsou významní psychologové v oblasti sportovní psychologie. Psychologové zabývající se sociální psychologií zkoumají, jak jednotlivci interagují s ostatními lidmi, jak se formují vztahy, jakým způsobem ovlivňují chování a jaké jsou psychologické aspekty sociálního života. Osoby jako John Gottman,

Robert Sternberg a Barbara Fredrickson se zaměřují na vztahy a emoční aspekty spojené s mezilidskými interakcemi. (Petráš, 2022).

Psychologové v oblasti emoční a pozitivní psychologie se zaměřují na studium emocí, nálad a pozitivních psychologických procesů. Barbara Fredrickson se například zabývá pozitivními emocemi a jejich vlivem na zdraví a pohodu jednotlivců. Tito vědci a mnozí další zkoumají komplexní interakce mezi těmito oblastmi a poskytují cenné poznatky o tom, jakým způsobem ovlivňují životy adolescentů (Nicholls, 1984).

Každý adolescent je jedinečný a bude zvládat stres a úzkost individuálním způsobem. Důležité je vytvořit prostředí, ve kterém se mladí lidé cítí podporováni a mají přístup k nástrojům, které jim pomohou zvládnout náročné situace. Skupina hraje v životě adolescentů důležitou roli (Vágnerová, 2016). Během tohoto období mladí lidé hledají příslušnost, sociální interakce a seberealizaci ve skupinovém prostředí. Podle Piageta (2014) jde o sociální příslušnost. Adolescence je časem, kdy se mladí lidé touží cítit součástí něčeho většího. Skupiny, jako jsou kamarádské skupiny, sportovní týmy nebo zájmové kluby, jim mohou poskytnout pocit příslušnosti a identity.

Za prioritu dospívajícího mladého člověka považuje Matějček (2004) podporu a přátelství. Skupiny mohou poskytovat emocionální podporu a přátelství, což je obzvláště důležité v období, kdy mladí lidé procházejí emocionálními výkyvy a hledají porozumění.

Někteří se cítí pohodlně ve velkých skupinách, zatímco jiní upřednostňují menší a intimnější skupin (Piaget & Inhelderová, 2014). Celkově lze říci, že skupiny mají v adolescenci významný vliv na sociální, emocionální a psychologický vývoj mladých lidí. Poskytují kontext pro učení, sebepoznání a interakci s ostatními, což může mít dlouhodobý dopad na jejich životní cestu (Hartl & Hartlová, 2010).

4 Výzkumné metody

4.1 Empirický výzkum

Ke zkoumání obtížně měřitelných znaků a jejich kombinací byl zvolen kvantitativní výzkum, který zahrnuje dotazník demografických údajů sportovců i sportovkyň, dotazník závodní stavové úzkosti (Competitive State Anxiety Inventory, CSAI) doplněný anketním šetřením zaměřeným na regulační prostředky ke zmírnění předzávodního stresu a dotazník Profile of Mood States (POMS) k měření úrovně vnímané zátěže při vzájemné korelaci. Pro lepší přehlednost byly vytvořeny skládané grafy v excelovském programu, které umožní vizualizovat a porovnávat.

Dotazník osobních údajů slouží k získání informací o jednotlivcích z hlediska jejich identifikace, demografických údajů a dalších relevantních informací. Tyto údaje mohou být využity pro různé účely, jako je výzkum, statistická analýza, personalizace služeb nebo komunikace. Je důležité, aby byly tyto údaje správně chráněny a zpracovávány v souladu s příslušnými zákony a pravidly ochrany osobních údajů.

Competition State Anxiety Inventory, CSAI je dotazník používaný v oblasti sportovní psychologie k měření úrovně úzkosti u sportovců během soutěží nebo závodů. Dotazník se zaměřuje na tři hlavní složky úzkosti: stavovou úzkost a aktuální emocionální reakce během soutěže, úzkost spojenou s tréninkem a přípravou na soutěž a složkou sebevědomí, kde je hodnocena sportovcova důvěra v jeho vlastní schopnosti.

Tímto dotazníkem můžeme získat informace o tom, jakým způsobem se sportovec cítí před a během závodu. Tato data mohou pomoci trenérům a psychologům porozumět emocionálním reakcím sportovců a přizpůsobit tréninkové strategie, aby zvýšili jejich výkonnost a pohodu.

Anketa patří mezi frekventovanou metodu získávání dat. Jedná se o písemné kladení otázek a získávání odpovědí. Anketní šetření je sestaveno z formulovaných otázek a Likertovou škálou odpovědí. Otázky se vztahují k vnitřním jevům, jako jsou postoje, citové stavy a motivy.

Nástrojem k měření úrovně vnímané zátěže je dotazník Profile of Mood States (POMS). POMS je dotazník používaný k hodnocení momentálních emocionálních stavů a nálad.

Slouží k získání informací v šesti různých emocionálních dimenzích:

1. Tension, tenze (napětí)
2. Depression, sklíčenost (deprese)
3. Anger, nepřátelskost (hněv)
4. Vigor, vitalita (životnost)
5. Fatigue, netečnost (únava)
6. Confusion, popletenost (zmatenost)

Tento dotazník poskytuje snímek emocionálního stavu v daném okamžiku. Získané informace mohou být užitečné v různých oblastech, jako je sportovní psychologie, klinická psychologie, výzkum nálad ve vztahu k různým situacím nebo hodnocení vlivu různých intervencí na emocionální stav jednotlivce. POMS nám umožňuje lépe porozumět a měřit změny emocionálního stavu, což může být užitečné pro různé aplikace v psychologii a výzkumu. (McNair et al., 1981), (Stuchlíková & Man, 2005)

Každý z těchto faktorů detekují určité položky dotazníku. Původní verze dotazníku byla z 65 položek, tato verze byla následně zkrácena na 37 položek (Stuchlíková & Man, 2005). V české 32 položkové verzi sportovci odpovídají na výroky, jak se cítí v daný okamžik nebo daný týden. Každé z adjektiv nese své vlastní konotace a může vyjadřovat různé odstíny emocí. Probandi vybrali položku, která nejlépe odpovídá jejich aktuálnímu stavu. Rigorózní práce podrobně vysvětluje jednotlivé emocionální dimenze.

Faktor tenze – úzkost (zkratka T). Faktor tenze může být způsoben různými faktory a situacemi. Tento faktor zastupuje složky: *napjatý, nervózní, neklidný*. Obvykle se jedná o emocionální napětí nebo úzkost, která může vzniknout z několika důvodů. Zvýšený tlak nebo požadavky na jednotlivce mohou nepříjemné pocity vyvolat. Při závodech, výkonnostních testech nebo soutěžích může vzniknout úzkost ze strachu z neúspěchu.

Nejistota v osobním nebo pracovním životě může vést k napětí a úzkosti také. Mezilidské konflikty nebo neshody mohou vyvolávat napětí a stres. Když se od jednotlivce očekává mnoho a cítí se pod tlakem, může to vést k úzkosti. Nepříjemné fyzické pocity, jako je únava, bolest nebo nemoc, mohou také přispět k napětí. Přemýšlení o negativních věcech, obavách a strachu může zvýšit úroveň napětí a nervozity.

Dalším faktorem je deprese – sklíčenost (zkratka D), pro niž je specifický pocit bezcennosti a sebeobviňování. Patří sem položky související s nedostatečností dané osoby. Jedná se o složky: *nešťastný, sklíčený, bez naděje, malomyslný, zbytečný*.

Deprese a sklíčenost mohou být způsobeny různými faktory, a to jak biologickými, tak i psychickými či sociálními. Predispozice k depresi může být dědičná. Stresující životní události, jako je ztráta blízkého člověka, rozvod, pracovní problémy nebo traumatické zážitky, mohou vyvolat duševní onemocnění. Nedostatek sociální podpory a pocit izolace mohou přispět k pocitům sklíčenosti, ale také přetrvávající negativní myšlení, nízké sebevědomí a pocit bezmoci. Ztráta zájmu o aktivity, které člověk dříve považoval za příjemné a neschopnost cítit radost mohou být známkou deprese. Hormonální změny objevující se během menstruačního cyklu, mohou ovlivnit náladu a způsobit sklíčenost. Pokud jsou lidé dlouhodobě vystaveni stresu a neumí si s ním poradit, může to vést k pocitu beznaděje.

Faktor hněvu – nepřátelskost, (zkratka A) zjišťuje úroveň mrzutosti, hněvu a vzteku člověka vůči jeho okolí. Hněv by mohl mapovat složky: *vzteklý, naštvaný, rozzlobený, podrážděný, rozhořčený, rozzuřený*.

Frustrace může být jednou z možných příčin hněvu. Pokud člověk zažívá pocit neklidu nebo nespokojenosti kvůli nedostatku možnosti dosáhnout určitého cíle nebo uspokojení svých potřeb, může to vyvolat reakci hněvu. Nedostatek jasné a efektivní komunikace může vést k nedorozuměním a následnému nepochopení. Taktéž pocit tlaku a stresu může zvýšit pravděpodobnost vnímání situací negativním způsobem, což může vést k podráždění.

Faktor aktivity, vitality (zkratka V) a jeho přesný význam těchto pojmů závisí na konkrétním kontextu, ve kterém jsou použity. Měří fyzickou energii a pozitivní emoce jedince. Jedná se o pozitivní složky představující faktor *plný života, energický, veselý, plný elánu, činorodý*.

Mohlo by se jednat o aspekt související s mírou fyzické aktivity, produktivity nebo angažovanosti v různých činnostech. Může odkazovat na životní sílu, energii a celkový zdravý stav člověka.

Naopak faktor únava – netečnost (zkratka F) souvisí s nedostatkem energie a celkovou únavou organismu a vyčerpáním. Probandi vybírají mezi složkami *opotřebovaný, neschopen/a se soustředit, unavený, vyčerpaný, „utahaný, přetažený“*.

Ve zdravotnickém kontextu se "faktor únavy" může týkat hodnocení, analýzy a měření úrovně fyzické anebo duševní únavy u jednotlivce. Může být spojen s různými zdravotními potížemi, jako jsou chronická únava, syndrom vyhoření nebo jiné zdravotní komplikace. V psychologickém kontextu se tento termín může týkat emocionální únavy nebo vyčerpání spojeného s psychickým stresem, depresí nebo jinými psychickými faktory. V pracovním prostředí může "faktor únavy" odkazovat na měření únavy způsobené pracovní námahou a stresy.

Faktor zmatku nebo, popletenosti (zkratka C) se obvykle odkazuje na aspekty, které se týkají nepřehlednosti, nejasnosti, dezorientace nebo nedostatečného porozumění. Faktor vypovídající o pocitu nejistoty. Mapuje tak složky *zmatený, nejistý, roztržitý*.

V psychologii a kognitivní vědě může "faktor zmatku" odkazovat na stav, kdy jednotlivec má potíže s jasným myšlením, organizací informací nebo řešením problémů. V komunikačním kontextu může "faktor popletenosti" odkazovat na nedorozumění nebo nepřesnosti v komunikaci mezi lidmi. Stres a nadměrná zátěž mohou vést k pocitu zmatku, když se jednotlivec snaží zvládat mnoho úkolů nebo informací najednou (Terry, 1995), (Stuchlíková & Man, 2005),

Jestliže sportovci dosahují vyšších hodnot u položek reprezentujících negativní nálady (jako jsou tenze, hněv, deprese a další) a nižších hodnot v dimenzi vitality, je možné hovořit o příznacích syndromu přetrénování (Zika, 1987).

4.2 Výzkumné otázky

VO₁ Jaké faktory jsou klíčovými spouštěči předzávodního stresu?

VO₂ Jaké jsou difference v předzávodním stresu v závislosti na pohlaví?

VO₃ Jaké strategie používají sportovci k regulaci předzávodního stresu před závodem?

5 Metody zpracování dat

Pro kategoriální položky dotazníku byly vypočteny absolutní a relativní četnosti, pro kvantitativní položky byly vypočteny průměr, směrodatná odchylka, medián, minimum a maximum. Závislost skóre v dimenzích dotazníků POMS a CSAI na pohlaví byla testována pomocí Welchova t-testu, závislost na věku a počtu hodin tréninků týdně dle testu nezávislosti založeném na Pearsonově korelačním koeficientu, závislost na počtu tréninků týdně (ordinální proměnná) pomocí testu nezávislosti založeném na Spearmanově korelačním koeficientu. Závislost skóre mezi jednotlivými dimenzemi byla testována pomocí testu nezávislosti založeném na Pearsonově korelačním koeficientu. Výpočty byly provedeny pomocí programu TIBCO STATISTICA, hladina významnosti činila 5 %. V metodice jsou použity termíny jako test závislosti, hladina významnosti, intenzita závislosti, korelační koeficient (poměr dvojic). Byly využity skládané grafy pro lepší přehlednost.

5.1 Desing výzkumu

Odpovědi byly sesbírány během ročního tréninkového cyklu 2022/2023, výrazně sběr dat urychlilo třítýdenní květnové soustředění mladých sportovců z atletických klubů ve Zlínském kraji. Na vyplnění dotazníků i ankety se podíleli sportovci z atletického klubu z Uherského Hradiště, TJ Hluk, Jiskra Otrokovice, AK Valašské Meziříčí, AK Brumov Bylnice, AK Holešov a nejvíce sportovců bylo z atletického klubu Zlín. Byla rozdána anketa i dotazníky, vysvětlena podstata výzkumu a jednotlivě vyplněny. Byl osloven určitý počet sportovců před i během víkendového závodu, kteří mi ochotně dotazníky i anketu vyplnili. Sběr dat byl dokončen na konci závodního období v měsíci červnu 2023.

5.2 Etický kodex a ochrana soukromí

V rámci psychologického výzkumu, jako je ten náš, který zahrnuje práci s lidmi a získávání citlivých informací o jejich vnímání a prožívání, se klade velký důraz na dodržování etických zásad. V našem konkrétním případě se pečlivě dbalo na etický kodex, abychom zajistili správný postup výzkumu a zabezpečili práva a pohodu našich respondentů.

Respondenti byli informováni o etických pravidlech a o zajištění důvěrnosti poskytnutých informací. Vytvořily se podmínky pro sběr dat, které neomezovaly sportovce, nevytvářely

stresující situace a neovlivňovaly jejich odpovědi. Zároveň jsme dbali na zachování lidských práv a udržení pozitivního vztahu s účastníky. U nezletilých sportovců do 18 let byl vyžadován informovaný souhlas, který podepsali jejich zákonní zástupci. Tento souhlas obsahoval podrobné informace o povaze výzkumu a právech sportovce. Sportovci byli také informováni o dobrovolnosti jejich účasti a o možnosti kdykoliv odstoupit.

Informovaný souhlas také obsahoval ustanovení o tom, jak bude zacházeno s jejich odpověďmi, kde budou uloženy, jak dlouho budou uchovány v anonymitě a kdo bude mít přístup k těmto informacím. Sportovcům byl také poskytnut kontakt na autora výzkumu v případě jakýchkoli změn nebo dotazů.

Před zahájením výzkumu jsme se ujistili, že vybraný věkový rozsah odpovídá rozumovým a emocionálním kapacitám účastníků. Důležité je také zdůraznit, že sportovci poskytli své informace dobrovolně, bez nároku na odměnu. Tyto kroky a zásady etického výzkumu byly klíčové pro zajištění bezpečného a eticky odpovídajícího průběhu naší studie. Sběr dat byl zakončen rozhovorem, během něhož jsme se ujistili, že sportovec je v pořádku a nemá žádné negativní důsledky z účasti ve výzkumu.

5.3 Charakteristika výzkumného souboru

Popisná statistika

Tabulka 1: Rozdělení pohlaví

Proměnná/varianta	Absolutní četnost	Relativní četnost
Pohlaví		
Žena	30	44,8 %
Muž	37	55,2 %

Soubor tvořilo 67 respondentů, z toho 30 žen (44,8 %) a 37 mužů (55,2 %), kteří byli do výzkumu zařazeni na základě předem stanovených kritérií. Věk sportovců se pohyboval v rozmezí 16–18 let. Respondenti jsou atleti, kteří se věnují vytrvalostním disciplínám, jako je 800 m, 1500 m a běh na 3000 m. K respondentům má autorka velmi blízko a jako trenérka atletického klubu ve Zlíně s nimi mohla trávit čas potřebný k získání všech potřebných informací.

Dalším kritériem byl atlet české národnosti. Všichni respondenti jsou aktivními sportovci, kteří již dosáhli určité kvalitní výkonnosti na úrovni mistrovství ČR a jiných soutěží na medailových pozicích.

Tabulka 2: Rozdělení věku, úroveň závodění, počet tréninků v týdnu, obtížnost tréninků

Proměnná/varianta	Pohlaví: žena		Pohlaví: muž	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Věk				
16 let	16	53,3 %	21	56,8 %
17 let	9	30,0 %	11	29,7 %
18 let	5	16,7 %	5	13,5 %
Úroveň				
Regionální	8	26,7 %	0	0 %
Národní	18	60,0 %	17	45,9 %
Mezinárodní	4	13,3 %	20	54,1 %
Počet tréninků				
1–2krát týdně	6	20,0 %	0	0 %
3–4krát týdně	6	20,0 %	9	24,3 %
5–6krát týdně	13	43,3 %	12	32,4 %
Každý den	5	16,7 %	16	43,2 %
Obtížnost tréninků				
Průměrné	4	13,3 %	0	0 %
Náročné	17	56,7 %	12	32,4 %
Velmi náročné	9	30,0 %	25	67,6 %

Nejvíce žen závodí na národní úrovni v 60 %, a mužů na mezinárodní úrovni v 54,1 %. Ženy trénují obvykle 5–6krát týdně ve 43,3 %. U mužů se jedná o celotýdenní trénink a to u 43,2 %. Náročnost tréninku uvedly ženy v 56,7 % a velmi náročný trénink uvedli muži v 67,6 %.

Tabulka 3: Počet hodin plánovaného tréninku, počet zranění, množství závodů

Proměnná	Pohlaví	Průměr	Směr. odch.	Medián	Min	Max
Počet hodin tréninkové zátěže	žena	7,6	3,6	6,5	4	14
	muž	9,8	4,3	9,0	4	15
Počet zranění v průběhu uplynulého roku	žena	1,5	0,6	1,5	0	2
	muž	2,3	0,9	2,0	1	4
Počet závodů za posledních 12 měsíců	žena	13,7	1,9	14,5	9	16
	muž	12,8	1,8	12,0	9	15

Ženy trénují v průměru 7,6 hodin, u mužů činil průměr hodin tréninkové zátěže 9,8 hodin.

Ženy byly v posledním roce zraněny průměrně 1,5krát, přičemž muži byli v posledním roce zraněni průměrně 2,3krát.

Ženy absolvovaly v posledním roce v průměru 13,7, kde ale muži absolvovali v posledním roce v průměru 12,8 soutěží.

6 Výsledky

6.1 Korelační a regresivní analýza

Porovnání vzájemných korelací mezi muži a ženami slouží k analýze rozdílů či shod ve vztazích mezi proměnnými.

Tabulka 4: Korelace mezi dimenzemi dotazníků POMS a CSAI, ženy

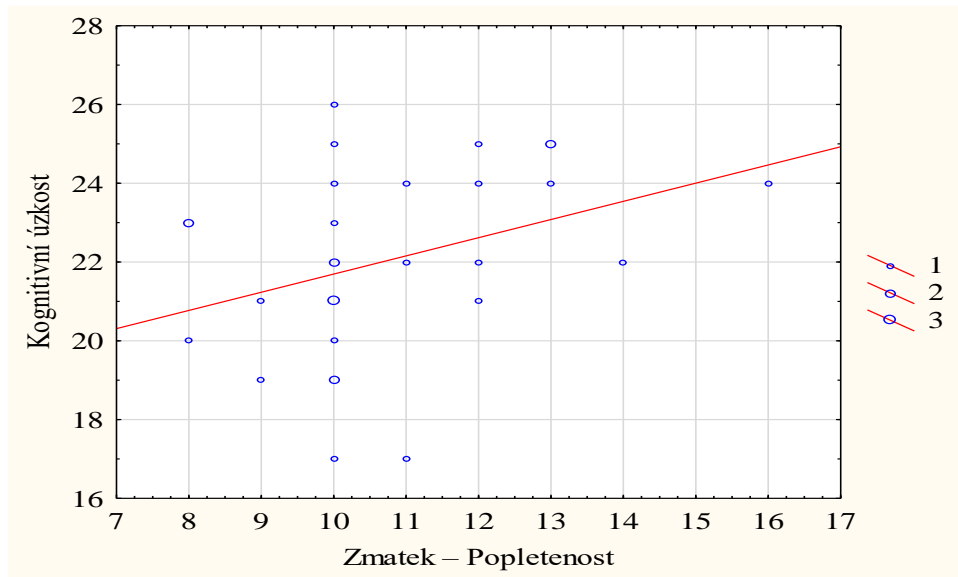
Dimenze CSAI → ↓ Dimenze POMS	Korelační matice – ženy (n = 30)					
	Kognitivní úzkost		Somatická úzkost		Sebedůvěra	
	R	p	R	p	R	p
Tenze-úzkost	-0,20	0,301	0,29	0,120	0,08	0,691
Deprese-sklíčenost	0,00	0,983	0,10	0,610	-0,05	0,792
Hněv-nepřátelskost	-0,05	0,799	0,03	0,894	-0,14	0,447
Vitalita-aktivita	0,18	0,333	0,12	0,530	-0,24	0,208
Únava-netečnost	0,02	0,909	-0,25	0,182	-0,31	0,096
Zmatek-popletenost	0,35	0,056	-0,28	0,134	0,17	0,380

Žádná z korelací mezi dimenzemi dotazníku POMS a dimenzemi dotazníku CSAI nebyla u žen statisticky významná na hladině významnosti 0,05 ($p > 0,05$).

Nejsilnější pozitivní korelace byly zjištěny v následujících případech:

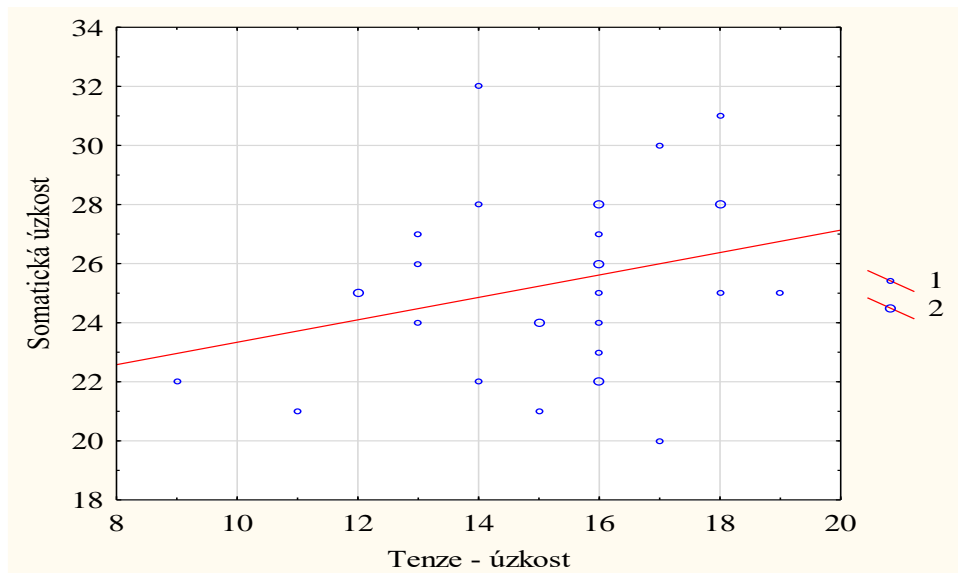
- S rostoucím skóre v dimenzi zmatek – popletenost je spojeno rostoucí skóre v dimenzi kognitivní úzkost ($R = 0,35$). Čím více se žena, sportovkyně cítí zmatená, tím více pociťuje „obavy ze závodů, pochybuje o sobě, nevěří si, má obavy z prohry, že pod tlakem to nezvládne, obává se slabého výkonu, zklamání ostatních, pociťuje špatnou koncentraci“ (viz obrázek 1).

Obrázek 1: Kognitivní úzkost versus zmatek



- S rostoucím skóre v dimenzi tenze – úzkost je spojeno rostoucí skóre v dimenzi somatická úzkost ($R = 0,29$). Pokud sportovkyně pociťuje tělesné napětí, úzkost, projevuje se to „nervozitou, sevřením žaludku, nevolností, bušením srdce. Somatická úzkost může také vyvolávat studené a zpcené ruce a určitou ztuhlost těla“ (viz obrázek 2).

Obrázek 2: Somatická úzkost vs. tenze



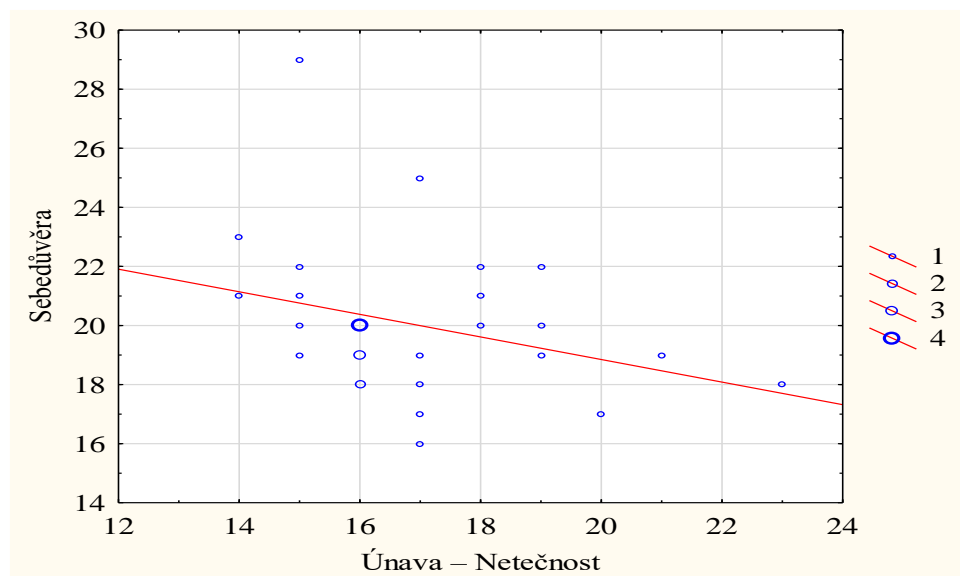
Nejsilnější negativní korelace byly zjištěny v následujících případech:

- S rostoucím skóre v dimenzi únava – netečnost je spojeno klesající skóre v dimenzi sebedůvěra ($R = -0,31$). Čím více roste u dívek či žen únava, tím více to zasahuje do složky sebedůvěry, tedy nižšího sebevědomí ve smyslu „méně klidná, méně v pohodě, může se objevit nejistota a nedůvěra, zda závod zvládnou dobře, nedokážu si až tak dobře představit,

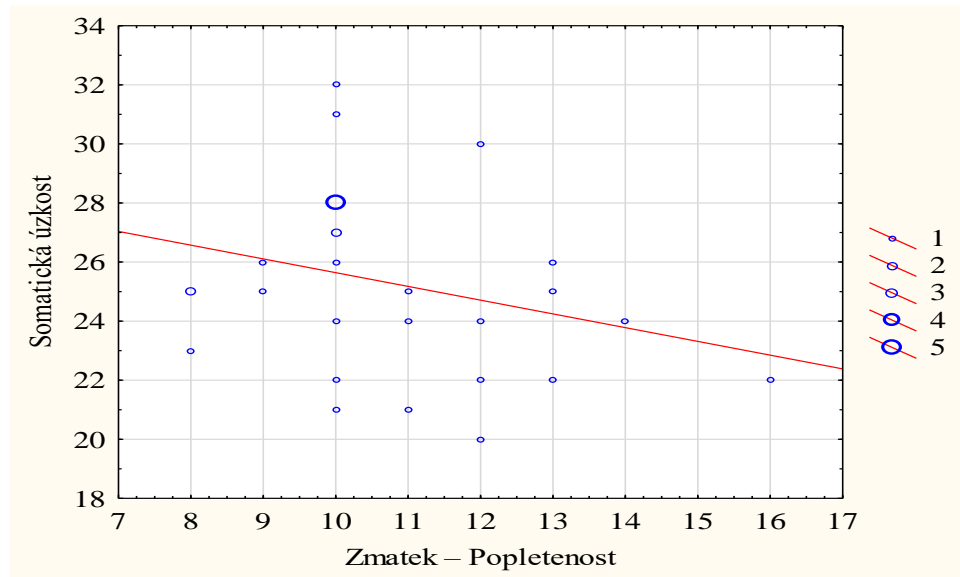
že dosáhnou svého cíle“. Projevy únavy mají zásadní vliv na sportovní výkon. Způsobuje pokles síly, rychlosti, vytrvalosti, potíže s koncentrací, bolesti svalů, zhoršení koordinace, ale i ztráta motivace, emoční nepohoda (viz obrázek 3).

- S rostoucím skóre v dimenzi zmatek – popletenost je spojeno klesající skóre v dimenzi somatická úzkost ($R = -0,28$). Pokud se ženy cítí zmatené, nejisté nebo zaskočené, mohou se cítit nervózní, vynervované, zbavené jistoty, důvěry. S tím souvisí možný nedostatek koncentrace. Sportovec může mít problémy s udržení pozornosti na svém sportovním výkonu. Mohou se snadno rozptylovat myšlenkami a být neschopni soustředit se na závod. Dalšími projevy zmatenosti mohou být chyby v rozhodování, což může vést k nepřesnostem nebo špatným strategickým volbám během závodu. Může také dojít k nesprávnému hodnocení a nesprávnému vnímání situace na stadionu nebo v závodě, což může vést k špatným reakcím a neefektivnímu chování. Při popletenosti dochází k emoční nestabilitě. Zmatený sportovec může projevovat emoční nestabilitu, jako jsou výkyvy nálady, úzkost nebo frustrace (viz obrázek 4).

Obrázek 3: Sebedůvěra vs. únava, netečnost



Obrázek 4: Somatická úzkost vs. zmatek, popletenost



Dopady zmatenosti, popletenosti mohou způsobit snížený sportovní výkon, protože sportovec není schopen plně využít své dovednosti a potenciál. Zvyšuje se také riziko zranění, sportovec může být méně pozorný a reaktivní. V tomto stavu vnímá sportovec psychické a emocionální nepohodlí.

Je nezbytné, aby sportovec, trenér a psycholog pracovali společně na identifikaci a řešení zmatenosti, aby byl sportovec schopen dosáhnout svého maximálního potenciálu a udržet psychickou pohodu během soutěží. Taktéž mohou být využity techniky jako meditace, relaxace a psychologické poradenství ke snížení dopadů zmatenosti u sportovců.

Tabulka 5: Korelace mezi dimenzemi dotazníků POMS a CSAI, muži

Dimenze CSAI → ↓ Dimenze POMS	Korelační matice – muži (n = 37)					
	Kognitivní úzkost		Somatická úzkost		Sebedůvěra	
	R	p	R	p	R	p
Tenze-úzkost	0,24	0,154	0,35	0,032	-0,37	0,025
Deprese-sklíčenost	-0,14	0,408	0,08	0,631	0,14	0,422
Hněv-nepřátelskost	0,41	0,013	0,39	0,017	-0,48	0,003
Vitalita-aktivita	-0,18	0,286	-0,45	0,005	0,40	0,013
Únava-netečnost	-0,41	0,013	-0,26	0,127	0,47	0,003
Zmatek-popletenost	0,20	0,236	0,48	0,003	-0,34	0,039

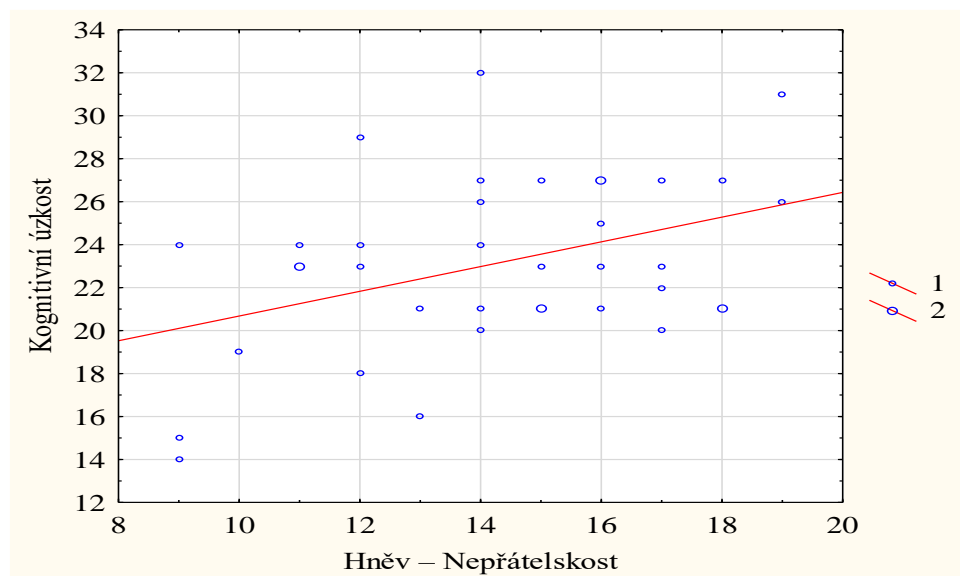
U mužů bylo zjištěno 11 korelací statisticky významných na hladině významnosti 0,05 ($p < 0,05$). Konkrétně byly zjištěny následující statisticky významné pozitivní korelace:

- S rostoucím skóre v dimenzi hněv – nepřátelskost je spojeno rostoucí skóre v dimenzi kognitivní úzkost ($R = 0,41$). Hněv je silná emoční reakce. Může zahrnovat zlost, zvýšení krevního tlaku, srdečního tepu, napětí ve svalech, křik, agresi. Hněv je často spojen s negativními myšlenkami. V této korelaci se to projevuje obavami ze závodu, obavami, že to nedopadne tak, jak sportovec sám chce, obává se dokonce toho, že prohraje, má strach, že pod tlakem to nezvládne, pochybuje o sobě, má strach, že nesplní cíl, hrozí mu, že zklame ostatní (viz obrázek 5).

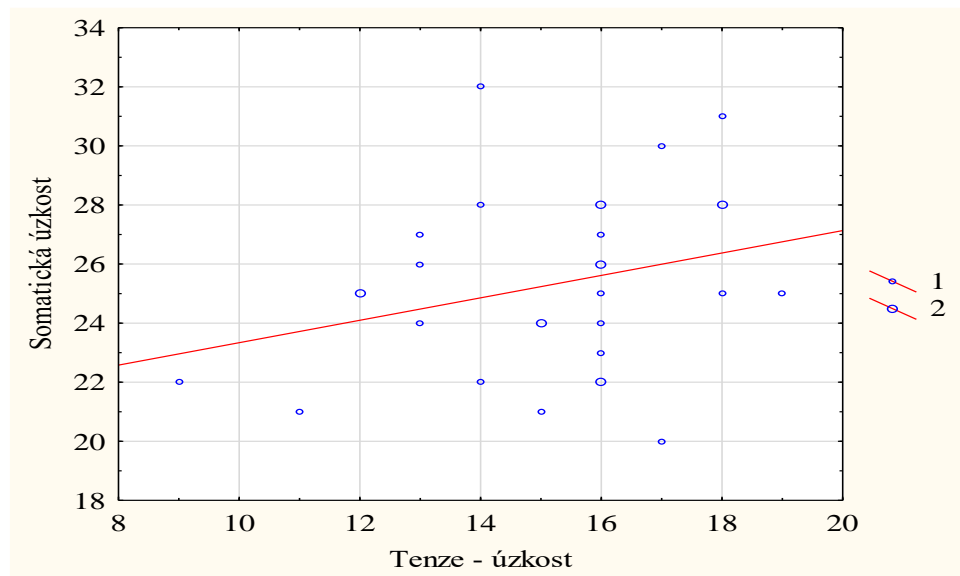
- S rostoucím skóre v dimenzi tenze – úzkost je spojeno rostoucí skóre v dimenzi somatická úzkost ($R = 0,35$). Pokud sportovec cítí napětí, úzkost, tzn., že má strach, obavy, zlé předtuchy, cítí se nervózní, nevyrovnaný, svírá se mu žaludek, nevolnosti, buší mu srdce, studené zpcené ruce, ztuhlost v těle (viz obrázek 6).

- S rostoucím skóre v dimenzi hněv – nepřátelskost je spojeno rostoucí skóre v dimenzi somatická úzkost ($R = 0,39$). Projevy somatické úzkosti se mohou také projevovat u nepřátelskosti (viz obrázek 7).

Obrázek 5: Kognitivní úzkost vs. hněv



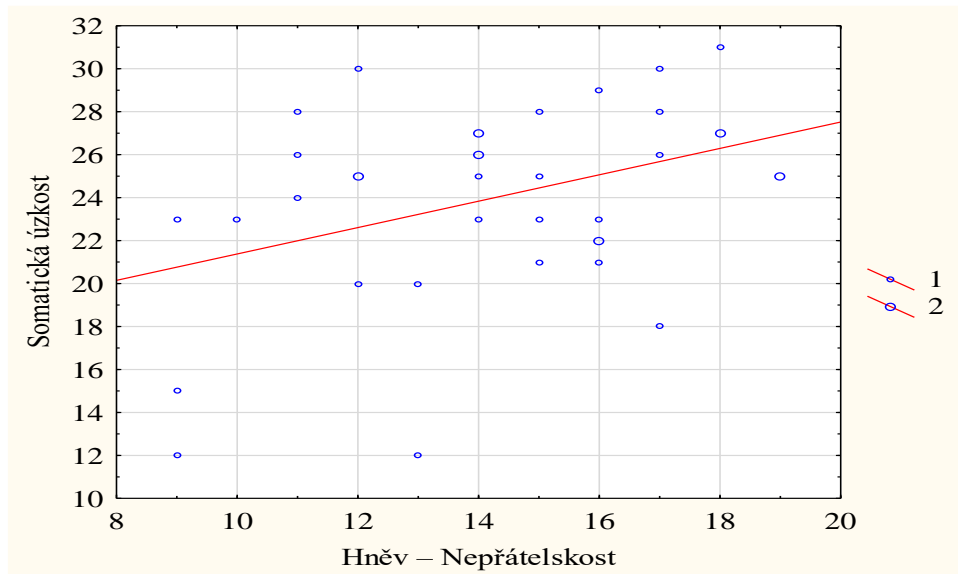
Obrázek 6: Somatická úzkost vs. tenze



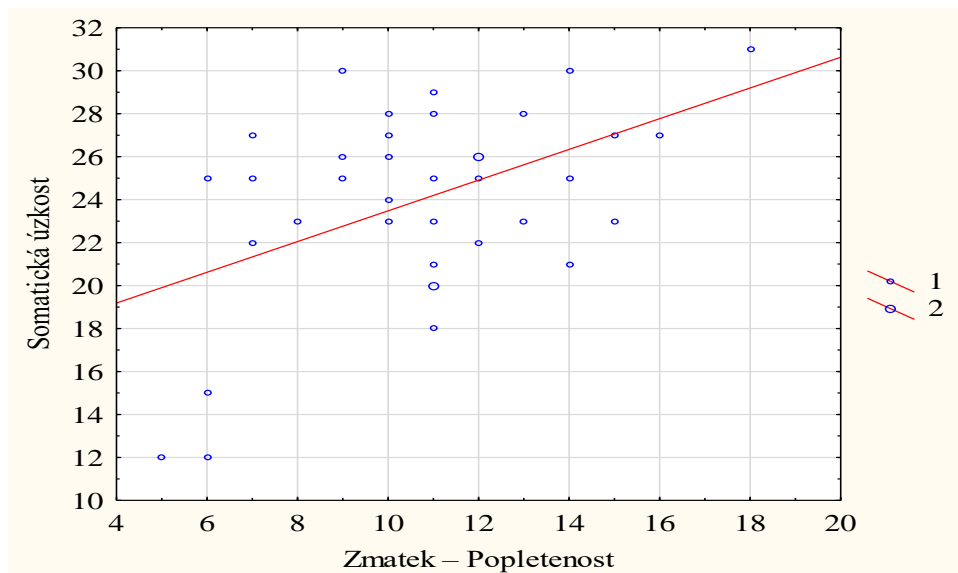
- S rostoucím skóre v dimenzi zmatek – popletenost je spojeno rostoucí skóre v dimenzi somatická úzkost ($R = 0,48$) Pokud se muži cítí zmatení, dezorientovaní, mohou se cítit více nervózní, vynervovaní, zbavení jistoty důvěry. S tím souvisí možný nedostatek koncentrace. Sportovec může mít problémy s udržením pozornosti na svém sportovním výkonu. Mohou se snadno rozptylovat myšlenkami a být neschopni se plně soustředit na závod (viz obrázek 8).

- S rostoucím skóre v dimenzi vitalita – aktivita je spojeno rostoucí skóre v dimenzi sebedůvěra ($R = 0,40$). Pokud se sportovec cítí vitální, aktivní, plný síly, živý, je zde předpoklad, že se posiluje jeho sebedůvěra. Jeho sebevědomí je posilováno faktory: „cítím se klidný a psychicky uvolněný, cítím se v pohodě, věřím si, protože si dokážu představit, jak dosahuji svého cíle, cítím se bezpečně, jsem si jist, že předvedu dobrý výkon, jsem si jist, že to zvládnou i pod tlakem“ (viz obrázek 9).

Obrázek 7: Somatická úzkost vs. hněv, nepřátelskost

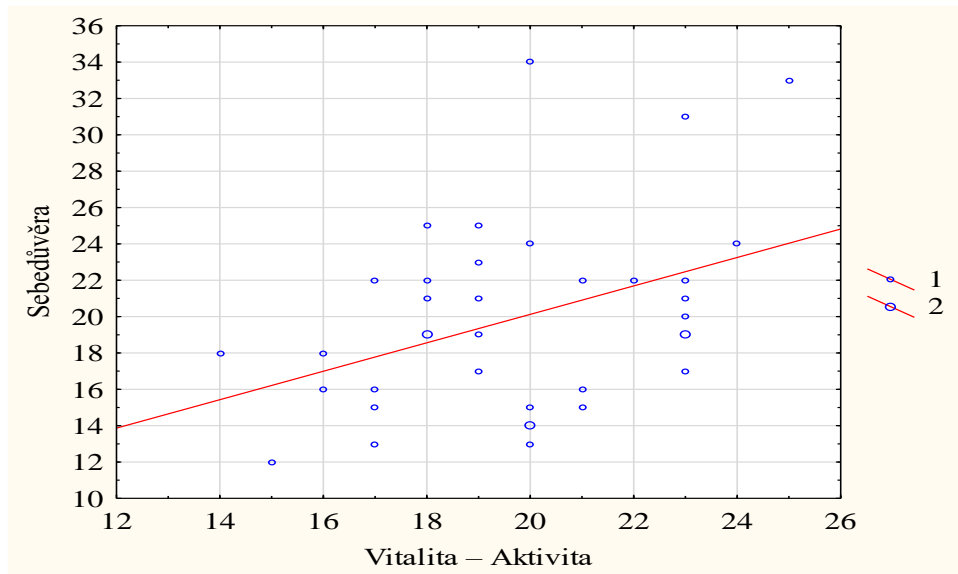


Obrázek 8: Somatická úzkost vs. zmatek, popletenost

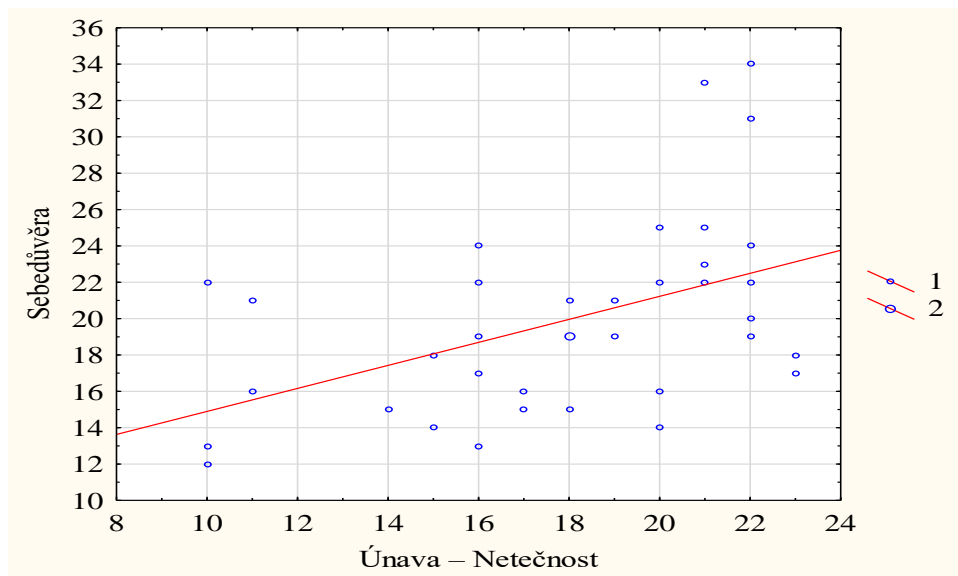


- S rostoucím skóre v dimenzi únava – netečnost je spojeno rostoucí skóre v dimenzi sebedůvěra ($R = 0,47$). Při snížené schopnosti, která ovšem vyplývá z předchozího vynaloženého úsilí na trénincích, lze předpokládat, že se cítí méně aktivní, cítí se méně v pohodě, v únavě se představuje vítězství nebo dosažení svého cíle velmi obtížně. Není si tak jist, že předvede dobrý výkon, nebo že dobře zvládne závod pod tlakem (viz obrázek 10).

Obrázek 9: Sebedůvěra vs. vitalita, aktivita



Obrázek 10: Sebedůvěra vs. únava, netečnost



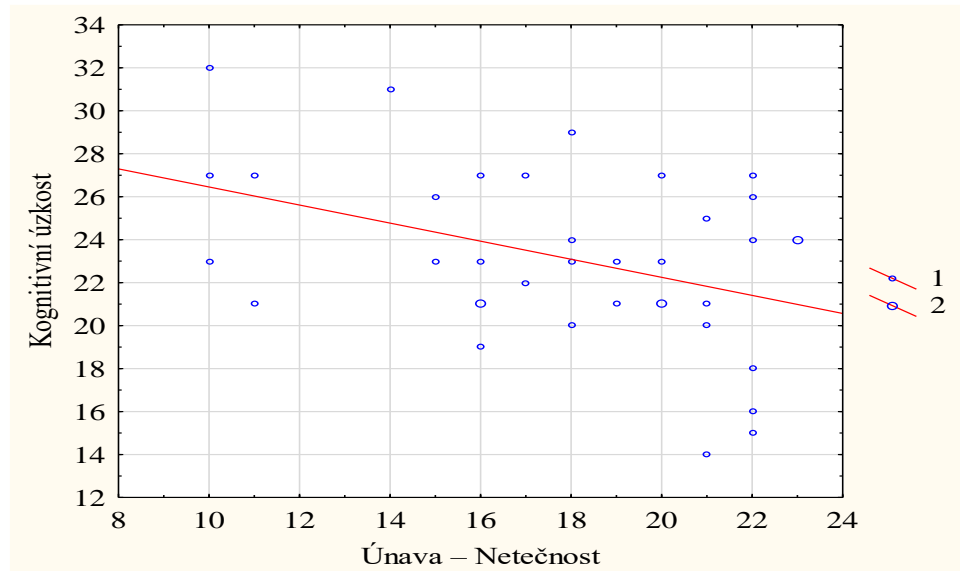
Konkrétně byly zjištěny následující statisticky významné negativní korelace:

- S rostoucím skóre v dimenzi únava – netečnost je spojeno klesající skóre v dimenzi kognitivní úzkost ($R = -0,41$). Pokud roste únava u mužů, obavy ze závodů jsou menší v porovnání se ženami, snáší lépe, když se mu nepovede dobrý výkon, objevují se menší pochybnosti, objevuje se mírný strach z tlaku na výkon. Z únavy také vyplývají mírné obavy ze slabého výkonu (viz obrázek 11).

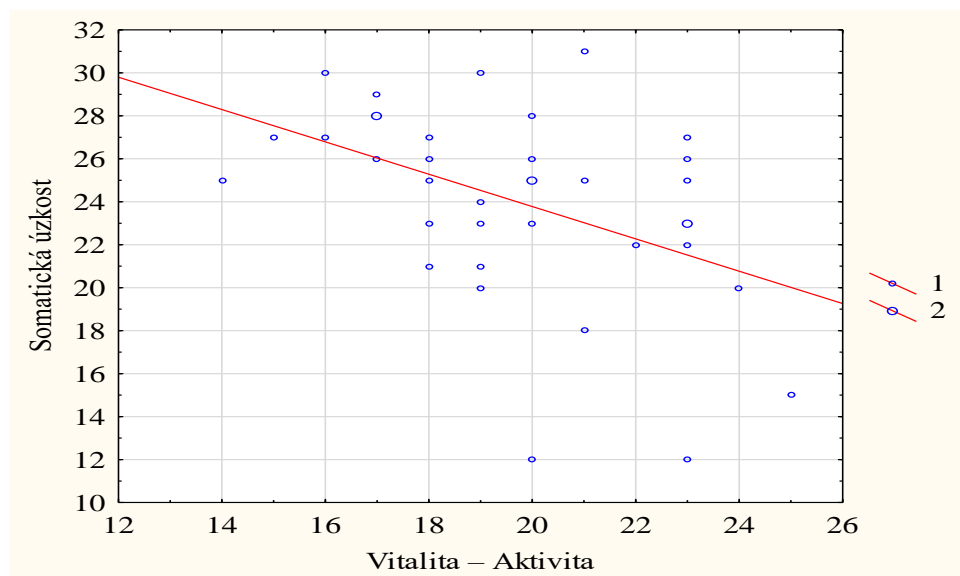
- S rostoucím skóre v dimenzi vitalita – aktivita je spojeno klesající skóre v dimenzi somatická úzkost ($R = -0,45$). Aktivita podporující dobrou náladu, správné naladění na

závod umí potlačit a dokonce zamezit příznakům, jako jsou nervozita, nevyrovnanost, napětí, sevřený žaludek, tachykardie, nevolnosti atd (viz obrázek 12).

Obrázek 11: Kognitivní úzkost versus únava, netečnost



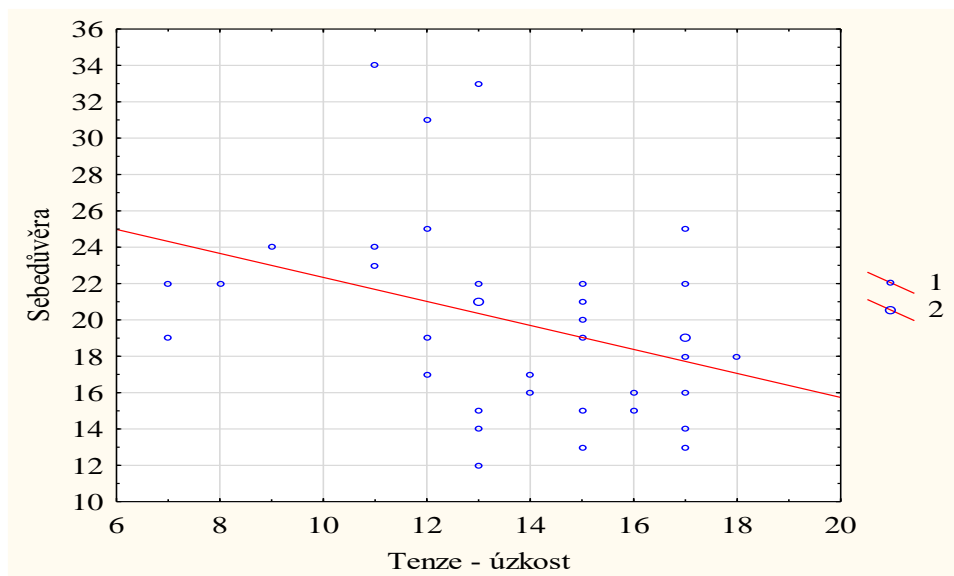
Obrázek 12: Somatická úzkost vs. vitalita, aktivita



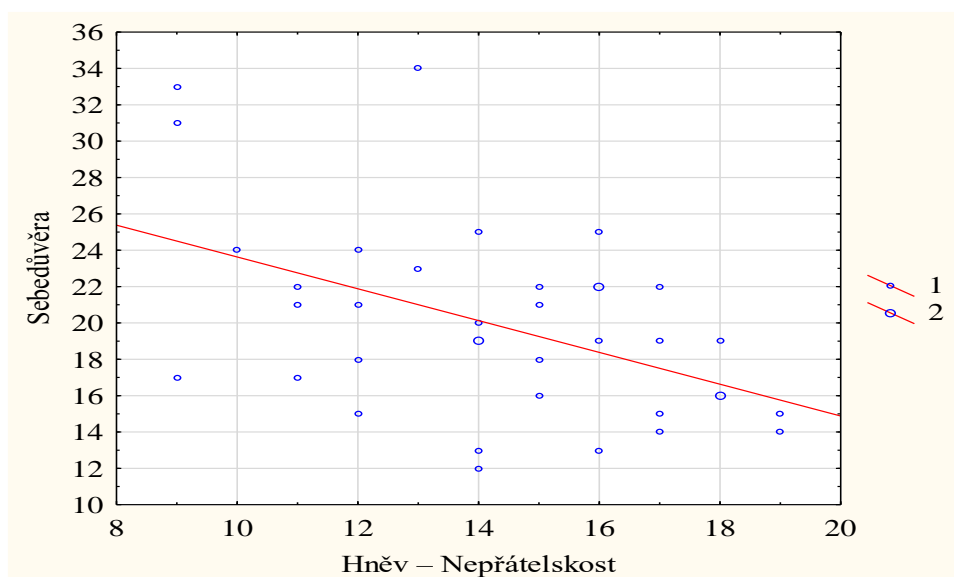
- S rostoucím skóre v dimenzi tenze – úzkost je spojeno klesající skóre v dimenzi sebedůvěra ($R = -0,37$). Při pocitech tenze, či úzkosti dochází k menší sebedůvěře. Je v praxi běžné, že sebedůvědomí sportovce může klesat v reakci na napětí nebo stres spojený s významnými sportovními událostmi nebo soutěžemi. Tenze může zahrnovat tlak na výkon, strach z neúspěchu nebo nervozitu, což může ovlivnit sportovcovo sebedůvědomí. V rámci testu je méně klidný a uvolněný, cítí se méně v pohodě, není si moc jistý, zda výzvu zvládne, jsou zde obavy z dobrého výkonu (viz obrázek 13).

- S rostoucím skóre v dimenzi hněv – nepřátelskost je spojeno klesající skóre v dimenzi sebedůvěra ($R = -0,48$). Tyto projevy jsou velmi podobné a příznaky nepohodlí jsou velmi podobné jako u faktorů tenze – úzkosti (viz obrázek 14).

Obrázek 13: Sebedůvěra vs. tenze, úzkost



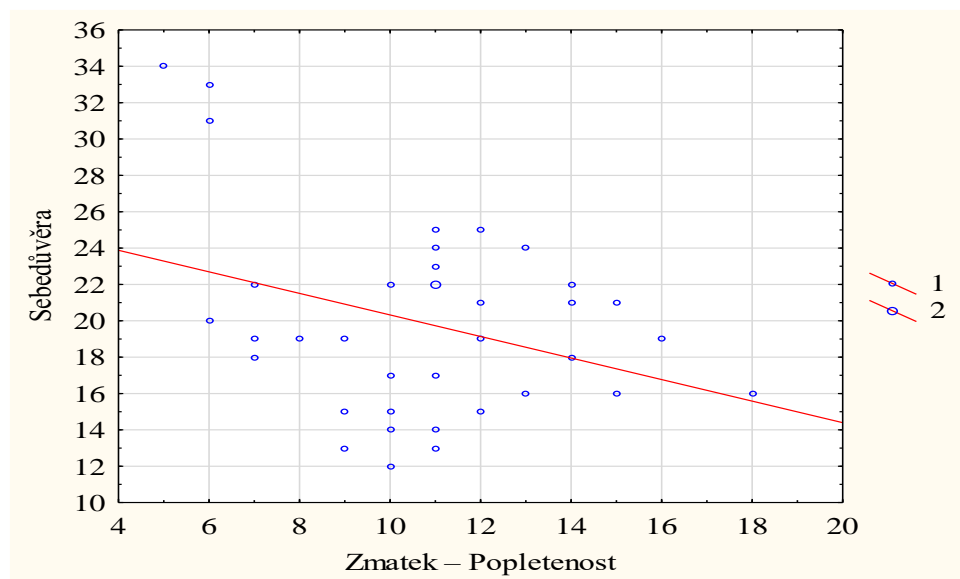
Obrázek 14: Sebedůvěra vs. hněv, nepřátelskost



- S rostoucím skóre v dimenzi zmatek – popletenost je spojeno klesající skóre v dimenzi sebedůvěra ($R = -0,34$). Zmatek a popletenost mohou mít negativní vliv na sebedůvěru a výkon sportovce. Dochází ke snížení sebedůvěry sportovce, protože má pocit, že nemá plnou kontrolu nad situací nebo neví, jak se správně rozhodnout. Způsobuje také rozptýlení a nemůže se plně soustředit na svůj výkon. To může vést ke snížení výkonnosti a chybám. Při zmatku se narušuje důvěra v dovednosti, pochybuje o svých dovednostech

a schopnostech, pokud se cítí zmatený nebo popletený. To může ovlivnit jeho schopnost provádět techniky a strategie, které by jinak zvládl. Objevují se také chyby a nepřesnosti. Je nezbytné, aby sportovec byl schopen zvládat zmatek a popletenost pomocí strategií, jako je koncentrace na jednoduché a základní úkoly, komunikace s trenérem nebo spoluhráči pro získání jasnosti ohledně situace a používání technik pro snižování stresu a zlepšení koncentrace. Psychologická podpora může také hrát klíčovou roli v řešení těchto výzev a obnově sebedůvěry sportovce (viz obrázek 15).

Obrázek 15: Sebedůvěra vs. zmatek, popletenost



Vzájemné korelace dimenzí dotazníku POMS

Existuje vzájemná korelace mezi dimenzemi dotazníku POMS, což naznačuje, že určité stavy, jako je například pocit úzkosti, mohou být spojeny s dalšími stavy, jako je například deprese, hněv, únava.

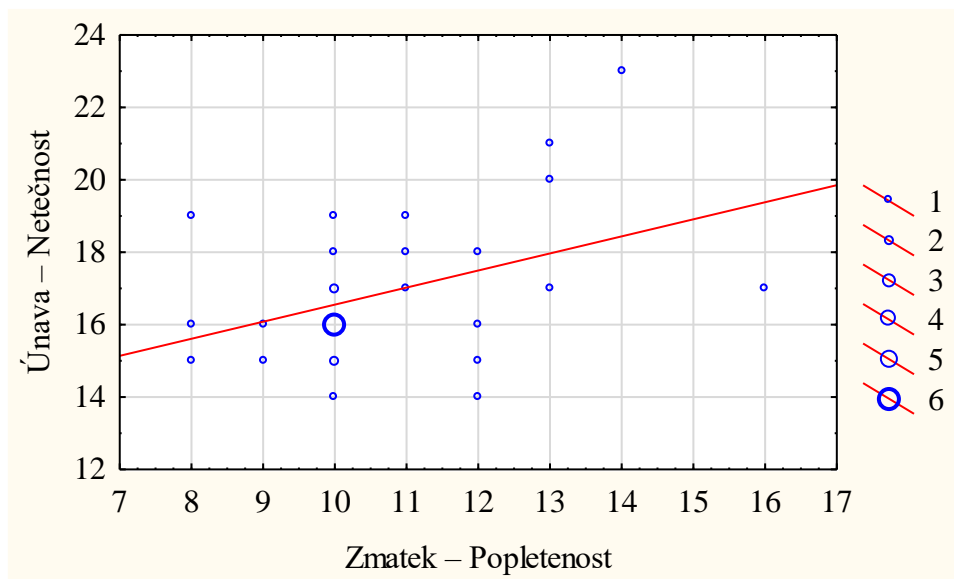
Tabulka 6: Vzájemné korelace dimenzí dotazníku POMS u žen

Korelační matice – ženy (n = 30)						
↓ Dimenze POMS →	T	D	H	V	U	Z
Tenze-úzkost	1,00	-0,18	0,02	0,22	-0,31	-0,24
Deprese-sklíčenost		1,00	0,06	0,14	-0,07	0,07
Hněv-nepřátelskost			1,00	0,23	-0,10	0,12
Vitalita-aktivita				1,00	0,04	0,32
Únava-netečnost					1,00	0,42*
Zmatek-popletenost						1,00

V rámci dotazníku POMS byly u žen zjištěny následující statisticky významné korelace na hladině významnosti 0,05 ($p < 0,05$):

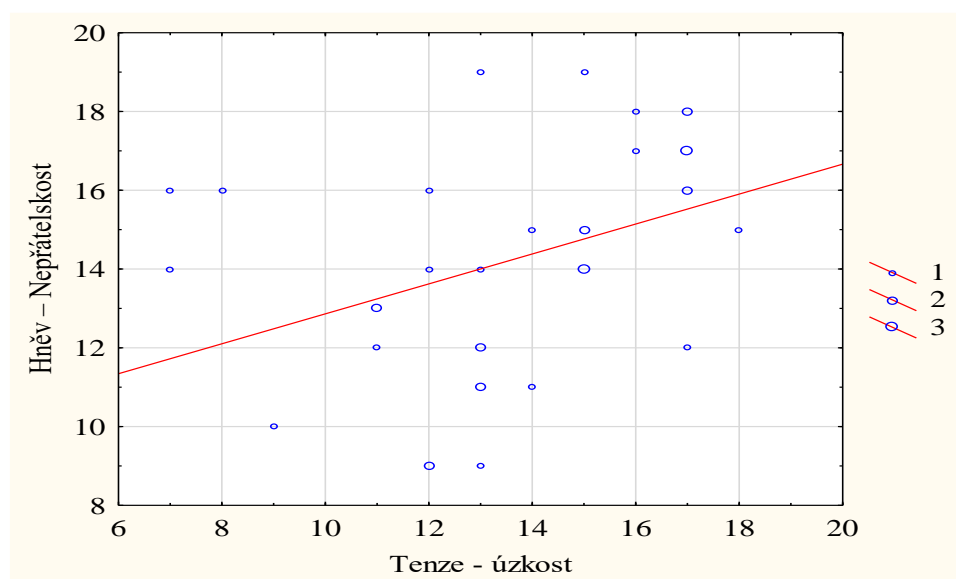
- S rostoucím skóre v dimenzi únava – netečnost je spojeno rostoucí skóre v dimenzi zmatek-popletenost ($R = 0,42$). Pokud jsou ženy unavené, zvyšuje se riziko zmatku, popletenosti (viz obrázek 16).

Obrázek 16: Únava, netečnost vs. zmatek, popletenost



- S rostoucím skóre v dimenzi tenze – úzkost je spojeno rostoucí skóre v dimenzi hněv-nepřátelskost ($R = 0,39$). Různé emocionální stavy, jako jsou tenze, úzkost a hněv, mohou u sportovců vzájemně interagovat a mít různé dopady na jejich výkon a chování. Různé emocionální stavy, jako jsou tenze, úzkost a hněv, mohou u sportovců vzájemně interagovat a mít různé dopady na jejich výkon a chování. Kombinace tenze, úzkosti a hněvu může snižovat pozornost a koncentraci sportovce. Mohou se začít více zaměřovat na negativní myšlenky nebo emoce, což může vést k chybám a snížení výkonu. Může se zvyšovat riziko agresivního chování na stadionu. To může vést k nedovoleným zákrokům, hádkám nebo dokonce diskvalifikaci, může to mít negativní dopad na týmovou dynamiku, protože tyto emoce mohou být nakažlivé a ovlivnit náladu ostatních členů týmu (viz obrázek 17).

Obrázek 17: Hněv, nepřátelskost vs. tenze, úzkost



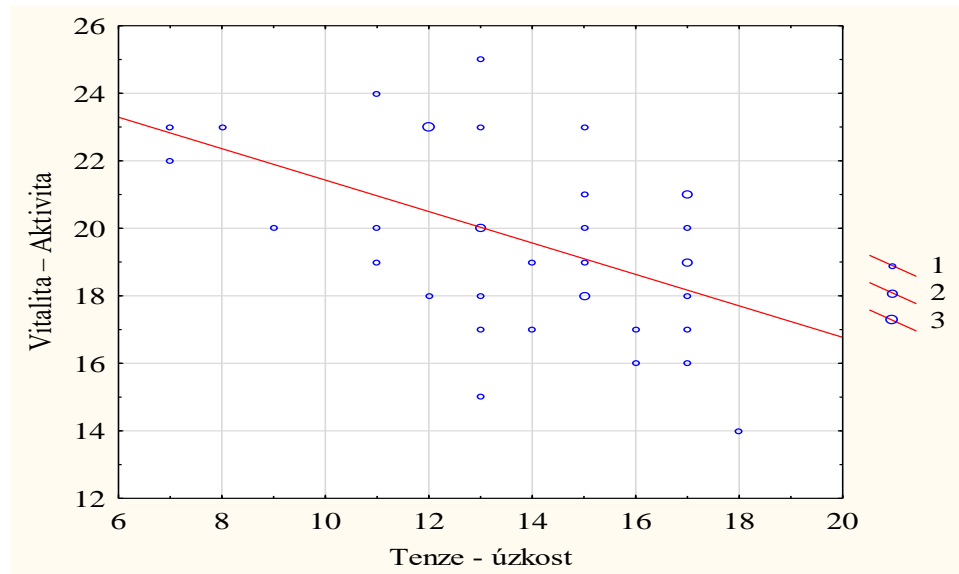
Tabulka 7: Vzájemné korelace dimenzí dotazníku POMS u mužů

Korelační matice – muži (n = 37)						
↓ Dimenze POMS →	T	D	H	V	U	Z
Tenze-úzkost	1,00	0,09	0,39*	-0,50*	-0,29	0,30
Deprese-skličnost		1,00	0,02	-0,09	0,16	-0,22
Hněv-nepřátelskost			1,00	-0,26	-0,38*	0,25
Vitalita-aktivita				1,00	0,27	-0,31
Únava-netečnost					1,00	-0,22
Zmatek-popletenost					-	1,00

V rámci dotazníku POMS byly u mužů zjištěny následující statisticky významné korelace na hladině významnosti 0,05 ($p < 0,05$):

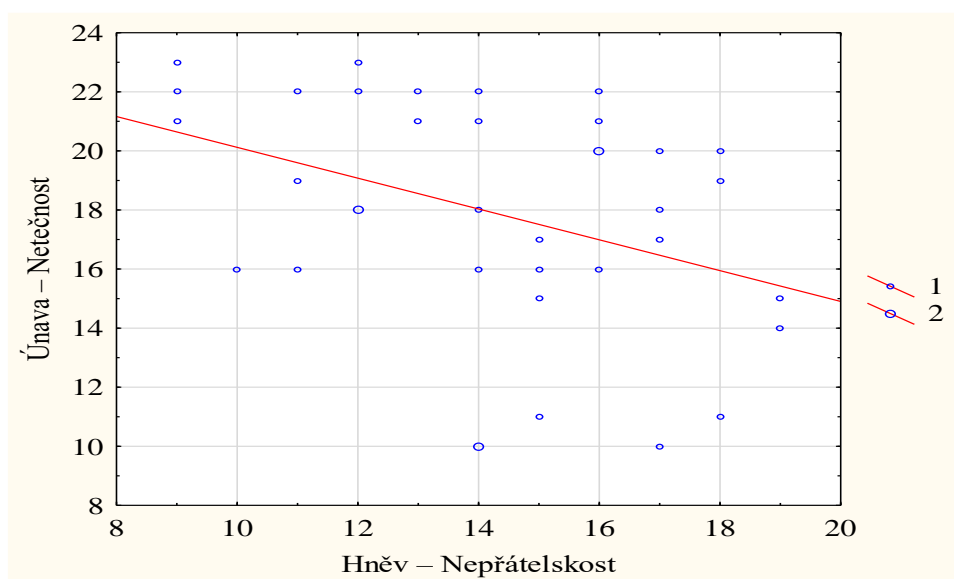
- S rostoucím skóre v dimenzi tenze – úzkost je spojeno klesající skóre v dimenzi vitalita-aktivita ($R = -0,50$). Je logické, když je sportovec v napětí, pociťuje méně aktivní naladění. Tyto stavy mohou mít jak fyzické, tak psychické dopady, které ovlivňují schopnost sportovce a udržovat vysokou úroveň aktivity. Tenze a úzkost mohou vést ke zvýšené fyzické únavě. Tělo reaguje na stres produkcí hormonů, jako je adrenalin, což může vést ke zvýšené tepové frekvenci, zvýšenému krevnímu tlaku a rychlejšímu dýchání. To může způsobit rychlejší vyčerpání během sportovní aktivity. Mohou mít tendenci cítit se unavení nebo bez energie. Úzkost a tenze mohou také způsobit ztrátu motivace k fyzické aktivitě. Sportovec se může cítit demotivovaný nebo mít pocit, že nemá dostatek energie k tomu, aby se zapojil do tréninku nebo soutěže (viz obrázek 18).

Obrázek 18: Vitalita, aktivita vs. tenze úzkost



- S rostoucím skóre v dimenzi hněv-nepřátelskost je spojeno klesající skóre v dimenzi únava-netečnost ($R = -0,38$). Hněv může mít někdy pozitivní vliv na únavu u sportovců, ale to závisí na tom, jak je tento hněv řízen a použit. Někteří sportovci mohou hněv využít jako motivaci a energii k dosažení lepšího výkonu. V některých sportech může mírná agresivita spojená s hněvem zvýšit sílu a odhodlání sportovce být konkurenceschopný a výkonný. Hněv může fungovat jako ventil pro uvolnění stresu a tlaku spojených se soutěží. To může pomoci sportovci uvolnit napětí a snížit únavu. Je však významné zdůraznit, že hněv může také mít negativní důsledky, pokud není řízen nebo pokud se stane destruktivním. Nadměrný hněv může vést k chybám v rozhodování, zhoršenému výkonu, a dokonce i konfliktům s ostatními sportovci nebo týmovými členy. Proto je důležité, aby sportovec byl schopen řídit své emoce, včetně hněvu, a používat je konstruktivně pro dosažení lepšího výkonu. Psychologická podpora a trénink na zlepšení emocionálního zvládnání mohou pomoci sportovcům lépe řídit své emoce na sportovním hřišti (viz obrázek 19).

Obrázek 19: Únava, netečnost vs. hněv, nepřátelskost



Vzájemné korelace dimenzí dotazníku CSAI

Existuje vzájemná korelace mezi dimenzemi dotazníku CSAI, naznačující spojitost mezi různými aspekty sportovní úzkosti, jako jsou např. pocení, bolesti hlavy nebo žaludku, nižší sebedůvěra.

Tabulka 8: Vzájemné korelace dimenzí dotazníku CSAI u žen

Korelační matice – ženy (n=30)			
↓ Dimenze CSAI →	Kognitivní úzkost	Somatická úzkost	Sebedůvěra
Kognitivní úzkost	1,00	0,00	0,01
Somatická úzkost		1,00	-0,28
Sebedůvěra			1,00

Žádná z korelací v rámci dotazníku CSAI nebyla u žen statisticky významná na hladině významnosti 0,05 ($p > 0,05$). Nejsilnější zjištěná korelace byla negativní korelace mezi skóre somatické úzkosti a skóre sebedůvěry ($R = -0,28$).

Tabulka 9: Vzájemné korelace dimenzí dotazníku CSAI u mužů

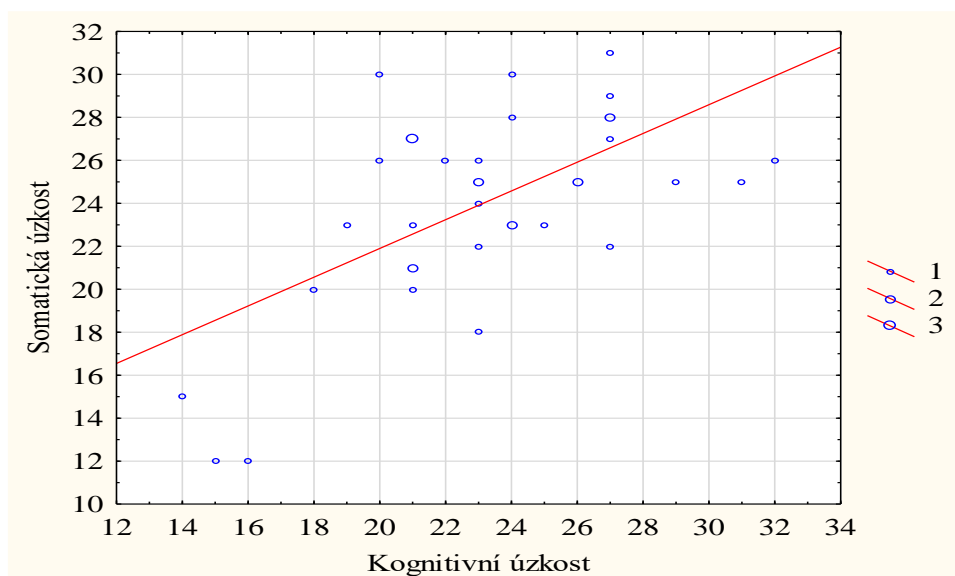
Korelační matice – muži (n = 37)			
↓ Dimenze CSAI →	Kognitivní úzkost	Somatická úzkost	Sebedůvěra
Kognitivní úzkost	1,00	0,60*	-0,82*
Somatická úzkost		1,00	-0,79*
Sebedůvěra			1,00

V rámci dotazníku CSAI byly u mužů zjištěny následující statisticky významné korelace na hladině významnosti 0,05 ($p < 0,05$):

- S rostoucím skóre v dimenzi kognitivní úzkost je spojeno rostoucí skóre v dimenzi somatická úzkost ($R = 0,60$). Významná korelace mezi kognitivní úzkostí a somatickou úzkostí u mužských sportovců znamená, že existuje silná spojitost mezi těmito dvěma dimenzemi úzkosti. Byla zjištěna významná korelace mezi kognitivní úzkostí (úzkost spojená s myšlenkami, obavami a strachem) a somatickou úzkostí (úzkostí spojenou s fyzickými příznaky, jako jsou zrychlený srdeční tep, pocení a napětí svalů) u mužských sportovců. Tato silná spojitost ukazuje, že změny v mentálním stavu sportovců mohou mít významný dopad na jejich fyzický stav a naopak (viz obrázek 20).

- S rostoucím skóre v dimenzi kognitivní úzkost je spojeno klesající skóre v dimenzi sebedůvěra ($R = -0,82$). Kognitivní úzkost je emocionální dimenze spojená s myšlenkami, obavami a strachem. Věta tvrdí, že existuje spojitost mezi tím, jak se zvyšuje kognitivní úzkost (tj. jak sportovec pocítuje více negativních myšlenek a obav), a tím, jak klesá sebedůvěra sportovce. To znamená, že sportovec, který se stává více kognitivně úzkostným, může začít pochybovat o svých schopnostech a mít nižší víru v to, že dosáhne úspěchu (viz obrázek 21).

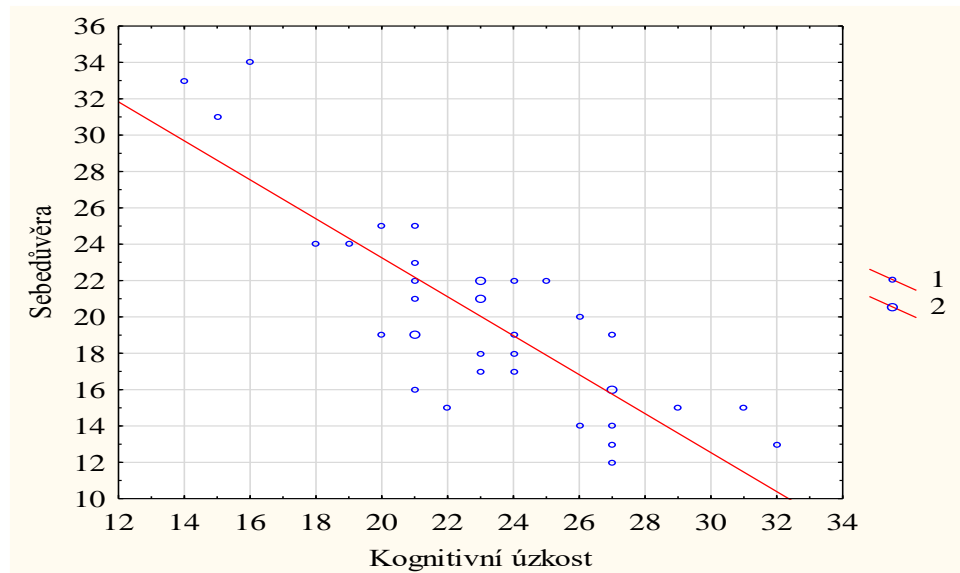
Obrázek 20: Somatická úzkost vs. kognitivní úzkost



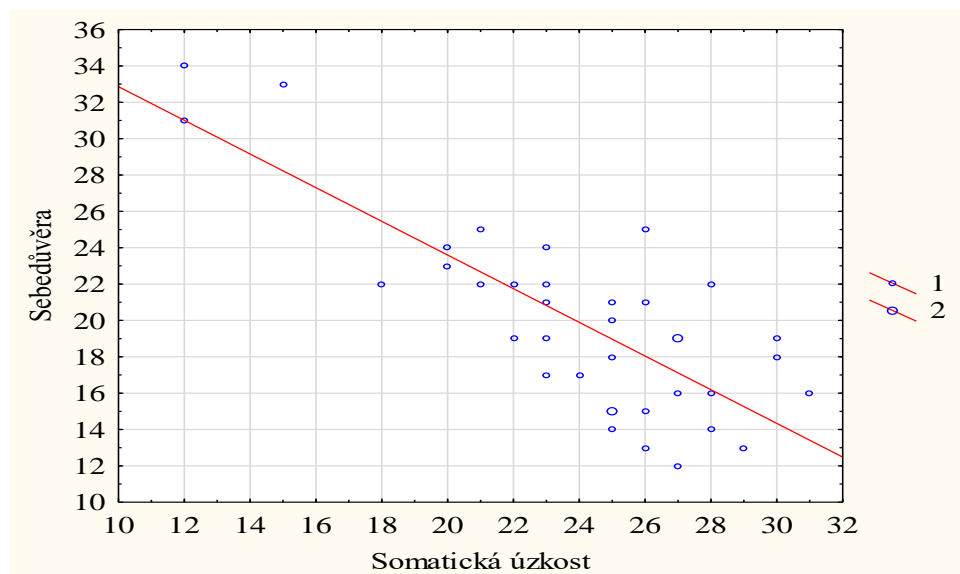
- S rostoucím skóre v dimenzi somatická úzkost je spojeno klesající skóre v dimenzi sebedůvěra ($R = -0,79$). Když se u sportovců zvyšuje skóre v dimenzi somatické úzkosti (tj. když zažívají více fyzických příznaků úzkosti, jako je zrychlený srdeční tep nebo napětí

svalů), je to spojeno s poklesem skóre v dimenzi sebedůvěry. Jinými slovy, když sportovec pociťuje více fyzických projevů úzkosti, může to ovlivnit jeho víru v sebe sama a snížit jeho sebedůvěru (viz obrázek 22).

Obrázek 21: Sebedůvěra vs. kognitivní úzkost



Obrázek 22: Sebedůvěra vs. somatická úzkost



K somatické úzkosti byly přiděleny tyto čísla a výroky: 2, 5, 11, 17, 20, 23 a 26

- Jsem nervózní.
- Cítím se vynervovaný. Svírá se mi žaludek. Cítím, jak mi buší srdce.
- Mám žaludek jako na vodě. Mám studené a/nebo zpocené ruce. Cítím v těle ztuhlost.

Ke kognitivní úzkosti byly přiděleny čísla a výroky: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25

- Z tohoto závodu, zápasu mám obavy. Pochybuji o sobě.
- Obávám se, že si nepovedu tak dobře, jak bych mohl(a). Bojím se, že prohraji.
- Bojím se, že to pod tlakem nezvládnou. Bojím se, že můj výkon bude slabý.
- Mám obavy, že nedosáhnou svého cíle. Mám obavy, že svým výkonem zklamu ostatní.
- Obávám se, že se nedokážu soustředit.

K dimenzi Sebedůvěra byly přiděleny čísla a výroky: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27

- Cítím se klidný a uvolněný. Cítím se v pohodě. Věřím si. Cítím se bezpečně.
- Jsem si jist, že tuto výzvu zvládnou. Jsem si jist, že předvedu dobrý výkon.
- Cítím se psychicky uvolněně. Věřím si, protože si dokážu představit, jak dosahují svého cíle. Jsem si jist, že to i pod tlakem zvládnou.

Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na pohlaví

Tabulka 10: Tenze – Úzkost

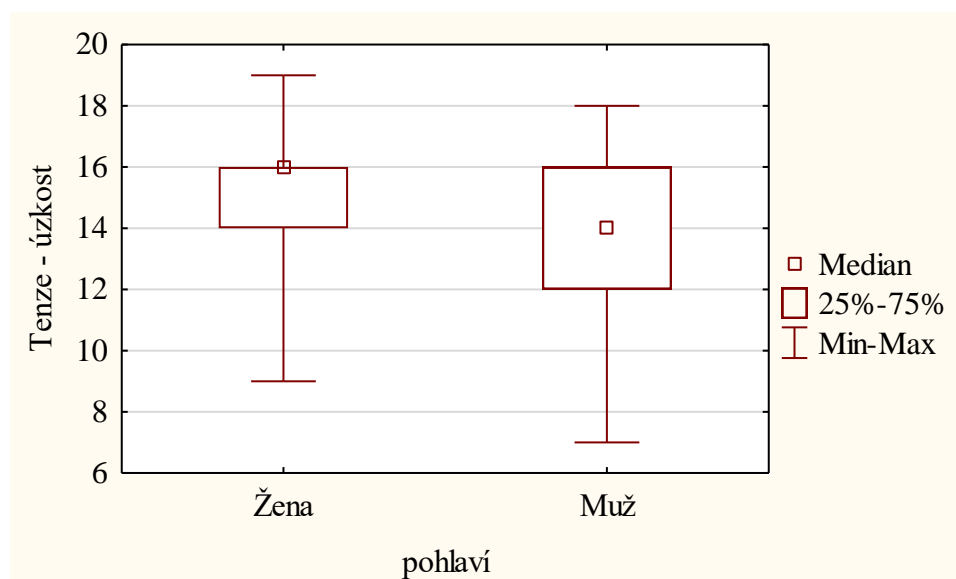
Welchův t-test: p-hodnota a číselné charakteristiky				
Pohlaví	Počet	Průměr	Sm. odch.	P-hodnota
Žena	30	15,2	2,3	0,025
Muž	37	13,7	2,9	

Skóre v oblasti tenze – úzkost (viz obrázek 23) činilo pro ženy v průměru 15,2 při směrodatné odchylce 2,3 a pro muže v průměru 13,7 při směrodatné odchylce 2,9. Rozdíl ve skóre byl dle Welchova t-testu na hladině významnosti 0,05 statisticky významný ($p = 0,025 < 0,05$). Skóre žen v dimenzi tenze-úzkost bylo statisticky významně vyšší než skóre mužů.

Výsledek tohoto testu ukázal, že rozdíl ve skóre mezi ženami a muži v oblasti tenze a úzkosti byl statisticky významný. To znamená, že rozdíly v průměrných hodnotách, které jsou zde zmíněny, jsou dostatečně velké na to, aby byly považovány za statisticky signifikantní na hladině významnosti 0,05, což je běžná hladina pro statistickou významnost.

Jinak v této konkrétní oblasti tenze a úzkosti existuje statisticky významný rozdíl mezi ženami a muži na základě těchto dat a testu.

Obrázek 23: Tenze, úzkost v závislosti na pohlaví

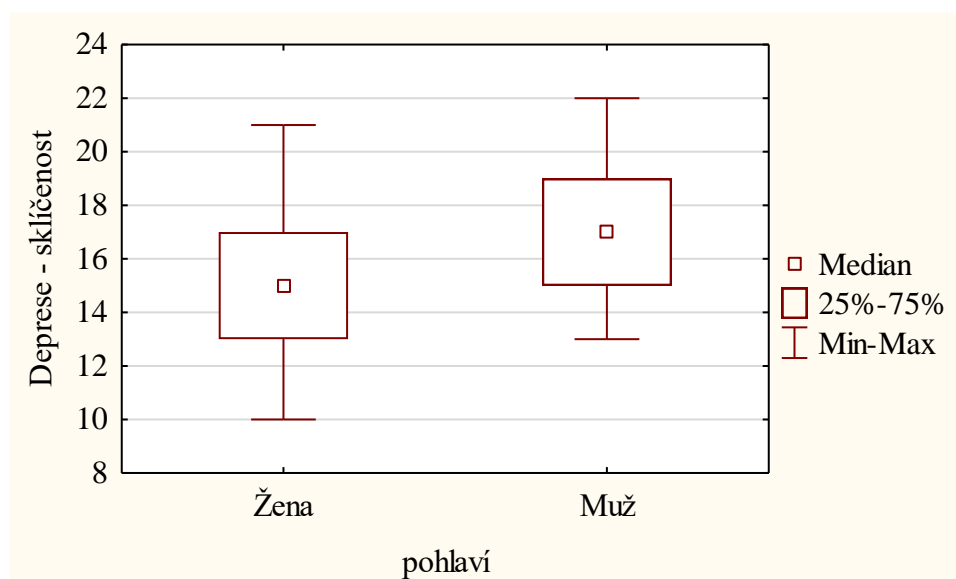


Tabulka 11: Deprese – Sklíčenost

Welchův t-test: p-hodnota a číselné charakteristiky				
Pohlaví	Počet	Průměr	Sm. odch.	P-hodnota
Žena	30	15,3	2,5	0,004
Muž	37	17,1	2,4	

Skóre v oblasti deprese – sklíčenost (viz obrázek 24) činilo pro ženy v průměru 15,3 při směrodatné odchylce 2,5 a pro muže v průměru 17,1 při směrodatné odchylce 2,4. Rozdíl ve skóre byl dle Welchova t-testu na hladině významnosti 0,05 statisticky významný ($p = 0,004 < 0,05$). Skóre žen v dimenzi deprese-sklíčenost bylo statisticky významně nižší než skóre mužů. To ukazuje, že muži měli v průměru vyšší skóre v této oblasti než ženy. To znamená, že rozdíly v průměrných skóre mezi těmito dvěma skupinami nejsou způsobeny náhodou.

Obrázek 24: Deprese, sklíčenost v závislosti na pohlaví



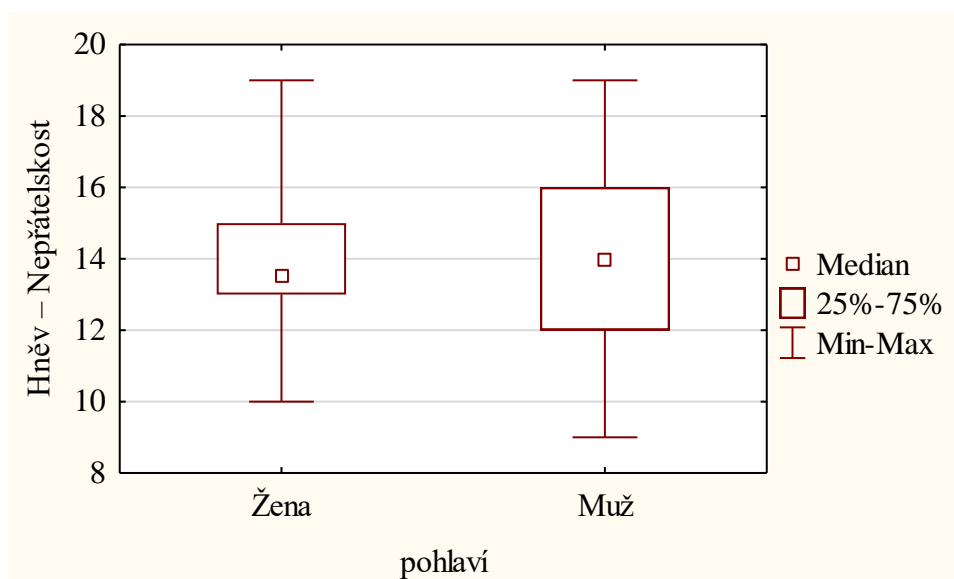
Tabulka 12: Hněv – Nepřátelskost

Welchův t-test: p-hodnota a číselné charakteristiky				
Pohlaví	Počet	Průměr	Sm. odch.	P-hodnota
Žena	30	13,9	2,1	0,577
Muž	37	14,3	2,8	

Skóre v oblasti hněv – nepřátelskost (viz obrázek 25) činilo pro ženy v průměru 13,9 při směrodatné odchylce 2,1 a pro muže v průměru 14,3 při směrodatné odchylce 2,8. Rozdíl ve skóre nebyl dle Welchova t-testu na hladině významnosti 0,05 statisticky významný ($p = 0,577 > 0,05$).

Průměrné skóre pro ženy v oblasti hněvu a nepřátelskosti bylo 13,9, s průměrnou odchylkou od průměru 2,1. U mužů bylo průměrné skóre 14,3, s průměrnou odchylkou od průměru 2,8. To ukazuje, že muži měli v průměru vyšší skóre v této oblasti než ženy. Abychom zjistili, zda je rozdíl mezi skóre žen a mužů statisticky významný, byl použit Welchův t-test. Tento test určuje, zda jsou rozdíly mezi dvěma skupinami signifikantní, nebo zda by mohly být náhodné. V tomto případě bylo zjištěno, že rozdíl ve skóre mezi ženami a muži v oblasti hněvu a nepřátelskosti nebyl statisticky významný. To znamená, že rozdíly v průměrných skóre mezi těmito dvěma skupinami nejsou tak významné, aby mohly být považovány za odlišné na hladině významnosti 0,05, což je běžná hladina pro statistickou významnost.

Obrázek 25: Hněv, nepřátelskost v závislosti na pohlaví



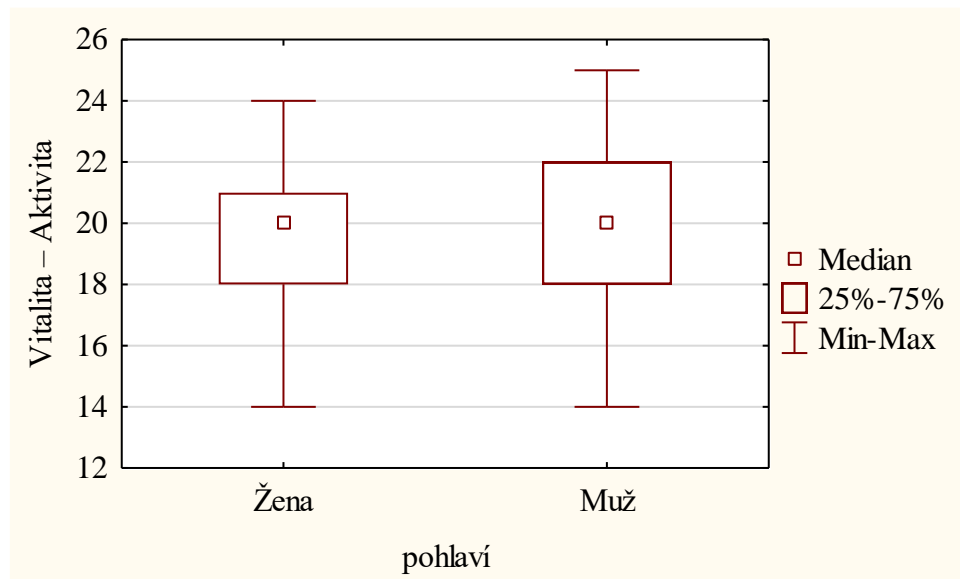
Tabulka 13: Vitalita – Aktivita

Welchův t-test: p-hodnota a číselné charakteristiky				
Pohlaví	Počet	Průměr	Sm. odch.	P-hodnota
Žena	30	19,2	2,2	0,435
Muž	37	19,7	2,7	

Skóre v oblasti vitalita – aktivita (viz obrázek 26) činilo pro ženy v průměru 19,2 při směrodatné odchylce 2,2, pro muže v průměru 19,7 při směrodatné odchylce 2,7. Rozdíl ve skóre nebyl dle Welchova t-testu na hladině významnosti 0,05 statisticky významný ($p = 0,435 > 0,05$).

Rozdíl mezi těmito dvěma průměrnými hodnotami (19,2 pro ženy a 19,7 pro muže) byl statisticky vyhodnocen pomocí Welchova t-testu, což je statistický test používaný k určení, zda jsou rozdíly mezi dvěma skupinami významné, nebo zda by mohly být způsobeny náhodou. Výsledek tohoto testu ukázal, že rozdíl ve skóre mezi ženami a muži v oblasti vitality a aktivity nebyl statisticky významný. To znamená, že rozdíly v průměrných hodnotách, které jsou zde zmíněny, nejsou dostatečně velké na to, aby byly považovány za statisticky signifikantní na hladině významnosti 0,05, což je běžná hladina pro statistickou významnost. Jinými slovy, v této konkrétní oblasti vitality a aktivity neexistuje statisticky významný rozdíl mezi ženami a muži na základě těchto dat a testu.

Obrázek 26: Vitalita, aktivita v závislosti na pohlaví



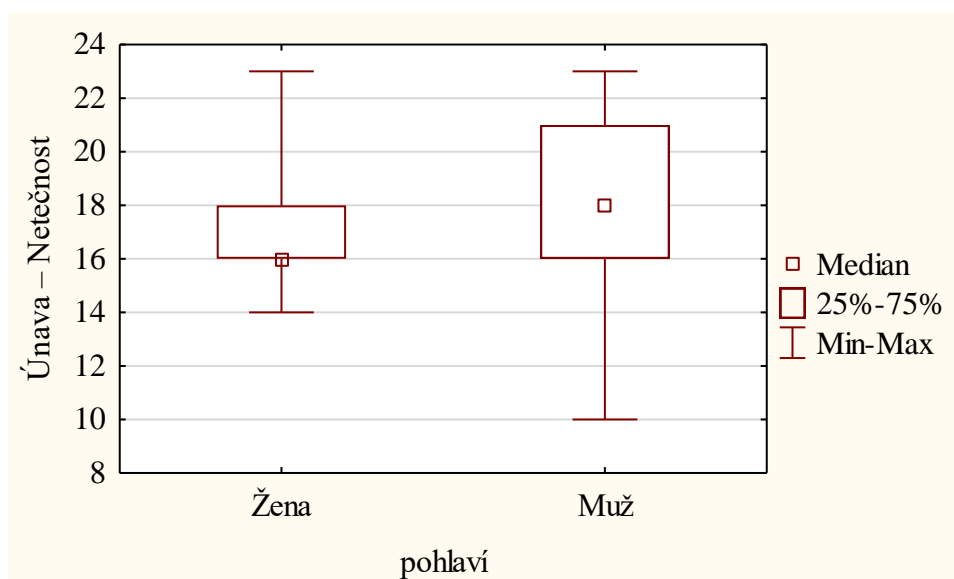
Tabulka 14: Únava – Netečnost

Welchův t-test: p-hodnota a číselné charakteristiky				
Pohlaví	Počet	Průměr	Sm. odch.	P-hodnota
Žena	30	16,9	2,1	0,187
Muž	37	17,9	3,9	

Skóre v oblasti únava – netečnost (viz obrázek 27) činilo pro ženy v průměru 16,9 při směrodatné odchylce 2,1, pro muže v průměru 17,9 při směrodatné odchylce 3,9. Rozdíl ve skóre nebyl dle Welchova t-testu na hladině významnosti 0,05 statisticky významný ($p = 0,187 > 0,05$).

Výsledek tohoto testu ukázal, že rozdíl ve skóre mezi ženami a muži v oblasti únavy, netečnosti nebyl statisticky významný. To znamená, že rozdíly v průměrných hodnotách, které jsou zde zmíněny, nejsou dostatečně velké na to, aby byly považovány za statisticky signifikantní na hladině významnosti 0,05, což je běžná hladina pro statistickou významnost.

Obrázek 27: Únava, netečnost v závislosti na pohlaví



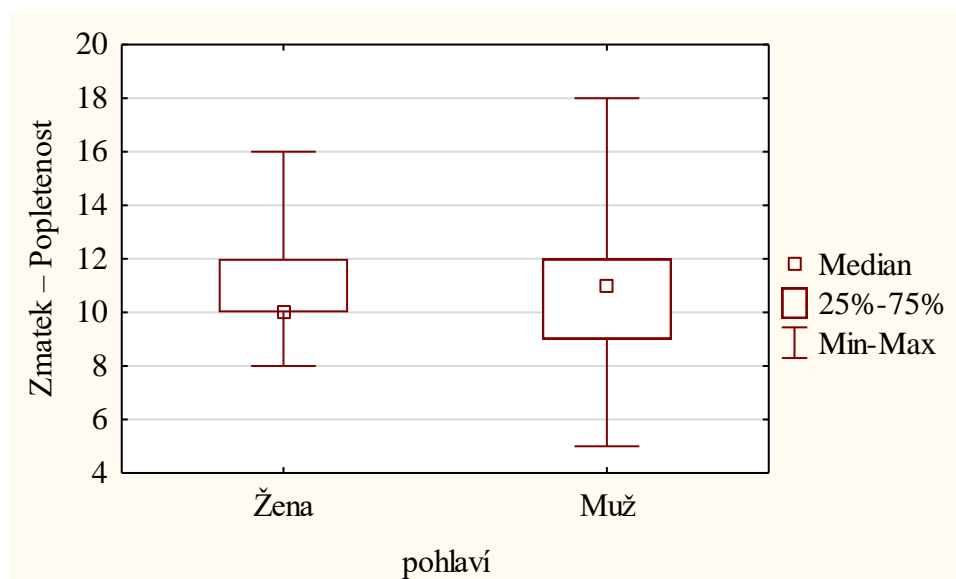
Tabulka 15: Zmatek – Popletenost

Welchův t-test: p-hodnota a číselné charakteristiky				
Pohlaví	Počet	Průměr	Sm. odch.	P-hodnota
Žena	30	10,7	1,8	0,995
Muž	37	10,7	3,0	

Skóre v oblasti zmatek – popletenost (viz obrázek 28) činilo pro ženy v průměru 10,7 při směrodatné odchylce 1,8 a pro muže v průměru 10,7 při směrodatné odchylce 3,0. Rozdíl ve skóre nebyl dle Welchova t-testu na hladině významnosti 0,05 statisticky významný ($p = 0,995 > 0,05$).

Výsledek tohoto testu ukázal, že rozdíl ve skóre mezi ženami a muži v oblasti zmatku–popletenosti nebyl statisticky významný. To znamená, že rozdíly v průměrných hodnotách, které jsou zde zmíněny, nejsou dostatečně velké na to, aby byly považovány za statisticky signifikantní na hladině významnosti 0,05, což je běžná hladina pro statistickou významnost. Jinými slovy, v této konkrétní oblasti zmatku a popletenosti neexistuje statisticky významný rozdíl mezi ženami a muži na základě těchto dat a testu.

Obrázek 28: Zmatek, popletenost v závislosti na pohlaví



Tabulka 16: Kognitivní úzkost

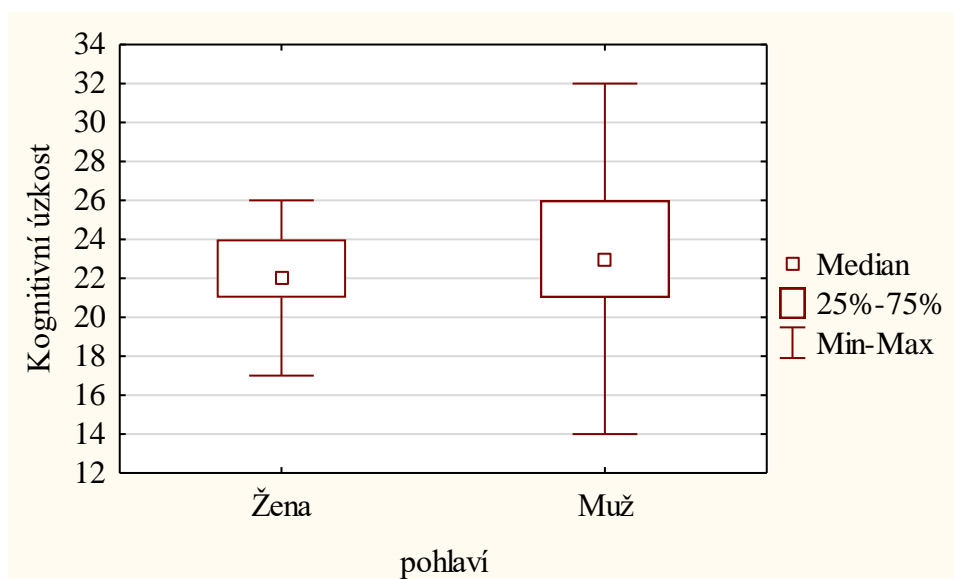
Welchův t-test: p-hodnota a číselné charakteristiky				
Pohlaví	Počet	Průměr	Sm. odch.	P-hodnota
Žena	30	22,0	2,4	0,170
Muž	37	23,1	4,0	

Skóre v oblasti kognitivní úzkost (viz obrázek 29) činilo pro ženy v průměru 22,0 při směrodatné odchylce 2,4 a pro muže v průměru 23,1 při směrodatné odchylce 4,0. Rozdíl ve skóre nebyl dle Welchova t-testu na hladině významnosti 0,05 statisticky významný ($p = 0,170 > 0,05$).

Přestože se zdá, že průměrné skóre mužů je vyšší než průměrné skóre žen, výsledek Welchova t-testu naznačuje, že tento rozdíl ve skóre není statisticky významný. Jinak řečeno, rozdíl mezi průměrnými hodnotami skóre žen a mužů v oblasti kognitivní úzkosti není dostatečně velký na to, aby byl považován za statisticky signifikantní na hladině významnosti 0,05, což je běžná hladina pro statistickou významnost.

Tento výsledek naznačuje, že i když jsou průměrná skóre žen a mužů v oblasti kognitivní úzkosti různá, tento rozdíl není tak velký, aby byl považován za statisticky významný. To znamená, že na základě těchto dat a testu nelze jednoznačně říci, že existuje statisticky významný rozdíl mezi kognitivní úzkostí u žen a mužů.

Obrázek 29: Kognitivní úzkost v závislosti na pohlaví



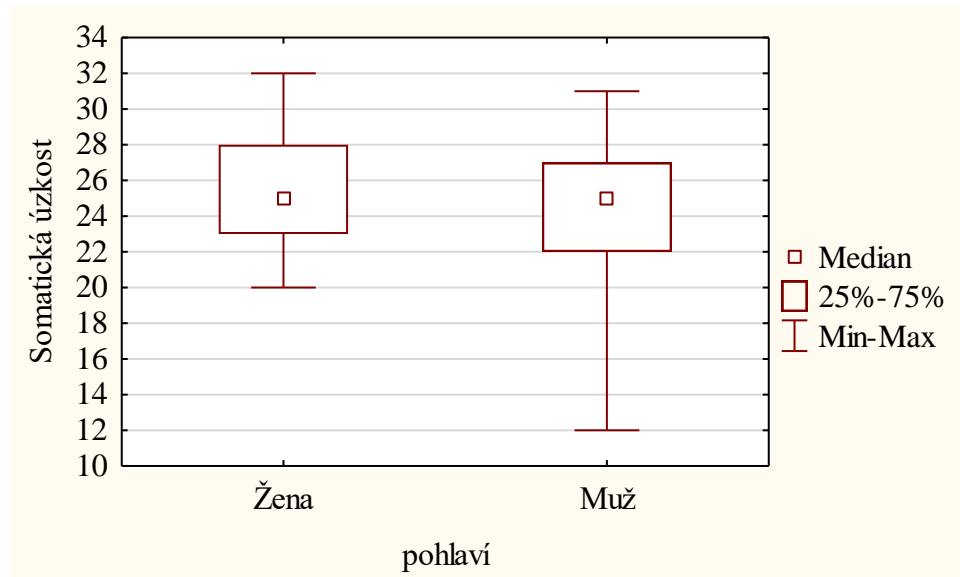
Tabulka 17: Somatická úzkost

Welchův t-test: p-hodnota a číselné charakteristiky				
Pohlaví	Počet	Průměr	Sm. odch.	P-hodnota
Žena	30	25,3	3,0	0,162
Muž	37	24,0	4,5	

Skóre v oblasti somatická úzkost (viz obrázek 30) činilo pro ženy v průměru 25,3 při směrodatné odchylce 3,0 a pro muže v průměru 24,0 při směrodatné odchylce 4,5. Rozdíl ve skóre nebyl dle Welchova t-testu na hladině významnosti 0,05 statisticky významný ($p = 0,162 > 0,05$).

Tento výsledek naznačuje, že i když jsou průměrná skóre žen a mužů v oblasti somatické úzkosti různá, tento rozdíl není tak velký, aby byl považován za statisticky významný. To znamená, že na základě těchto dat a testu nelze jednoznačně říci, že existuje statisticky významný rozdíl mezi kognitivní úzkostí u žen a mužů.

Obrázek 30: Somatická úzkost v závislosti na pohlaví



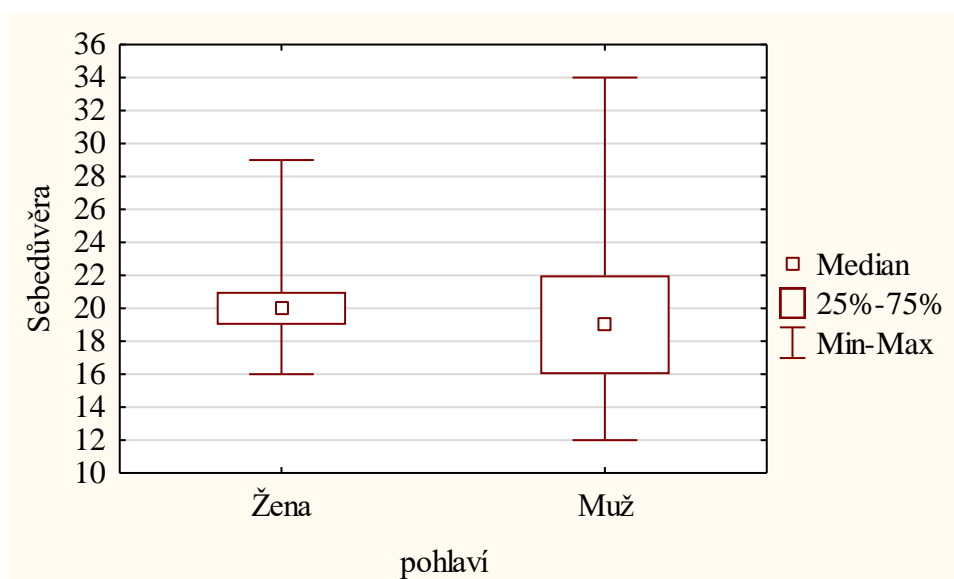
Tabulka 18: Sebedůvěra

Welchův t-test: p-hodnota a číselné charakteristiky				
Pohlaví	Počet	Průměr	Sm. odch.	P-hodnota
Žena	30	20,0	2,5	0,886
Muž	37	19,9	5,2	

Skóre v oblasti sebedůvěry (viz obrázek 31) činilo pro ženy v průměru 20,0 při směrodatné odchylce 2,5 a pro muže v průměru 19,9 při směrodatné odchylce 5,2. Rozdíl ve skóre nebyl dle Welchova t-testu na hladině významnosti 0,05 statisticky významný ($p = 0,886 > 0,05$).

Tento výsledek naznačuje, že i když jsou průměrná skóre žen a mužů v oblasti sebedůvěry různá, tento rozdíl není tak velký, aby byl považován za statisticky významný.

Obrázek 31: Sebedůvěra v závislosti na pohlaví



Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na věku

Tabulka 19: Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na věku u žen

Pearsonův korelační koeficient a test nezávislosti		
Proměnná	Hodnota R	P-hodnota
Tenze – úzkost	-0,47	0,008
Deprese – sklíčenost	0,44	0,016
Hněv – nepřátelskost	0,11	0,546
Vitalita – aktivita	0,26	0,168
Únava – netečnost	0,20	0,302
Zmatek – popletenost	0,40	0,029
Kognitivní úzkost	0,42	0,020
Somatická úzkost	-0,31	0,096
Sebedůvěra	0,20	0,285

U žen byla dle testu nezávislosti založeném na Pearsonově korelačním koeficientu na hladině významnosti 0,05 závislost na věku prokázána ve 4 případech. Konkrétně bylo prokázáno, že s rostoucím věkem u žen roste skóre v dimenzích deprese – sklíčenost, zmatek – popletenost a kognitivní úzkost a klesá skóre v dimenzi tenze – úzkost.

Studie prokázala, že se s rostoucím věkem u žen mění jejich emocionální stav a psychologické charakteristiky. Konkrétně bylo zjištěno, že s postupujícím věkem u žen dochází k nárůstu skóre v dimenzích deprese, skleslosti, zmatku a popletenosti a také

k nárůstu skóre v dimenzi kognitivní úzkosti. To znamená, že s věkem ženy často prožívají více pocitů smutku, apatie, zmatku a obtíží s koncentrací.

Naopak bylo pozorováno, že se s věkem snižuje skóre v dimenzi tenze úzkosti. To naznačuje, že starší ženy mají tendenci prožívat méně emocionálního napětí a úzkosti ve srovnání s mladšími věkovými skupinami. Toto zjištění pravděpodobně může souviset se zkušeností. Toto zjištění ukazuje na významnou spojitost mezi věkem a emocionálním stavem žen, kde některé psychologické aspekty, jako je deprese a úzkost, se zdají zesilovat se stárnutím, zatímco jiné, jako je tenze, se mohou snižovat. Tato pozorování mohou mít důležité důsledky pro zdravotní péči a psychologickou podporu žen v různých věkových skupinách.

Psychologické charakteristiky jsou různé aspekty a vlastnosti lidské psychiky, které odrážejí způsob, jakým jedinec myslí, cítí a jak se projevuje. Řadíme zde emoce, osobnost, kognitivní funkce, chování i motivaci. Všechny tyto psychologické charakteristiky tvoří složitý a individuální obraz každého člověka a mají vliv na jeho jednání, reakce na stres, vnímání světa a interakci s okolím.

Tabulka 20: Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na věku u mužů

Pearsonův korelační koeficient a test nezávislosti		
Proměnná	Hodnota R	P-hodnota
Tenze – úzkost	-0,60	0,000
Deprese – sklíčenost	0,18	0,276
Hněv – nepřátelskost	-0,61	0,000
Vitalita – aktivita	0,54	0,001
Únava – netečnost	0,52	0,001
Zmatek – popletenost	-0,47	0,003
Kognitivní úzkost	-0,66	0,000
Somatická úzkost	-0,65	0,000
Sebedůvěra	0,80	0,000

U mužů byla dle testu nezávislosti založeném na Pearsonově korelačním koeficientu na hladině významnosti 0,05 závislost na věku prokázána v 8 případech. Konkrétně bylo prokázáno, že s rostoucím věkem u mužů roste skóre v dimenzích vitalita – aktivita, únava–netečnost a sebedůvěra a klesá skóre v dimenzích tenze – úzkost, hněv – nepřátelskost, zmatek – popletenost, kognitivní úzkost a somatická úzkost.

S věkem může docházet k nárůstu skóre v oblasti vitality a aktivity u mužů. To může znamenat, že starší muži často prožívají více energie a aktivního přístupu k životu. Naopak s věkem může docházet k nárůstu skóre v oblasti únavy a netečnosti. To může odrážet zvýšenou náchylnost k únavě a pocitu unavení u starších mužů. Bylo zjištěno, že sebedůvěra roste s věkem mužů. To znamená, že starší muži mají tendenci mít vyšší míru sebedůvěry a sebevědomí ve srovnání s mladšími věkovými skupinami. S věkem může docházet ke snižování skóre v dimenzích tenze úzkosti, hněvu a nepřátelskosti. To naznačuje, že starší muži mohou prožívat méně emocionálního napětí, úzkosti a hněvu ve srovnání s mladšími věkovými skupinami.

Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na počtu tréninků

Tabulka 21: Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na počtu tréninků u žen

Spearmanův korelační koeficient a test nezávislosti		
Proměnná	Hodnota R	P-hodnota
Tenze – úzkost	-0,22	0,232
Deprese – sklíčenost	0,11	0,578
Hněv – nepřátelskost	-0,10	0,588
Vitalita – aktivita	0,04	0,829
Únava – netečnost	0,00	0,994
Zmatek – popletenost	0,34	0,067
Kognitivní úzkost	0,59	0,001
Somatická úzkost	-0,18	0,344
Sebedůvěra	0,14	0,467

U žen byla dle testu nezávislosti založeném na Spearmanově korelačním koeficientu na hladině významnosti 0,05 závislost na počtu tréninků prokázána v 1 případě. Konkrétně bylo prokázáno, že s rostoucím počtem tréninků u žen roste skóre v dimenzi kognitivní úzkost.

Studie ukázaly, že existuje pozoruhodná spojitost mezi počtem tréninků a psychologickým stavem žen, zejména pokud jde o dimenzi kognitivní úzkosti. Kognitivní úzkost se týká negativního myšlení a obav, které mohou ovlivnit jedince před nebo během sportovního výkonu.

S rostoucím počtem tréninků u žen dochází k nárůstu skóre v této dimenzi, což naznačuje, že častější trénink může vést k intenzivnějšímu negativnímu myšlení spojenému s úzkostí.

Existuje několik faktorů, které mohou tuto spojitost vysvětlit. Častější trénink může znamenat, že ženy mají více příležitostí pro výkon a soutěžení. To může zvyšovat vnímání tlaku na dosažení výsledků a tím i kognitivní úzkost.

S častějším tréninkem se ženy mohou více soustředit na svůj sportovní výkon. To může způsobit, že se začnou více obávat o svůj výkon a výsledky.

Častý trénink může vést ke zvýšené soutěživosti mezi sportovkyněmi. Toto soutěžení může způsobovat nervozitu a obavy spojené s výkonem. Je důležité brát v úvahu, že kognitivní úzkost může být pro některé sportovkyně motivační a pomáhat jim dosahovat lepších výkonů. Nicméně při nadměrné úrovni úzkosti může být negativním faktorem, který ovlivňuje sportovní výkonnost a pohodu. Správný přístup k tréninku a psychické přípravě může být klíčem k udržení zdravé rovnováhy mezi tréninkem a psychologickým stavem u sportovkyň.

Tabulka 22: Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na počtu tréninků u mužů

Spearmanův korelační koeficient a test nezávislosti		
Proměnná	Hodnota R	P-hodnota
Tenze – úzkost	-0,65	0,000
Deprese – sklíčenost	0,24	0,152
Hněv – nepřátelskost	-0,56	0,000
Vitalita – aktivita	0,44	0,006
Únava – netečnost	0,55	0,000
Zmatek – popletenost	-0,33	0,049
Kognitivní úzkost	-0,40	0,014
Somatická úzkost	-0,47	0,003
Sebedůvěra	0,66	0,000

U mužů byla dle testu nezávislosti založeném na Spearmanově korelačním koeficientu na hladině významnosti 0,05 závislost na počtu tréninků prokázána v 8 případech. Konkrétně bylo prokázáno, že s rostoucím počtem tréninků u mužů roste skóre v dimenzích vitalita – aktivita, únava – netečnost a sebedůvěra a klesá skóre v dimenzích tenze – úzkost, hněv – nepřátelskost, zmatek – popletenost, kognitivní úzkost a somatická úzkost.

S rostoucím počtem tréninků u mužů dochází k nárůstu skóre v dimenzi vitality a aktivity. Pravidelný trénink a fyzická aktivita přináší více energie a pocitu vitality. Muži se tak

mohou cítit vitálnější a ochotnější zapojit se do různých aktivit. Naopak s nárůstem počtu tréninků může docházet k nárůstu skóre v dimenzi únavy a netečnosti. Intenzivní trénink může vést k fyzické únavě, což může způsobit pocit netečnosti a vyčerpání. Pravidelný trénink a dosahování sportovních cílů mohou zvyšovat sebedůvěru mužů. Když vidí svůj pokrok a úspěchy ve sportu, mohou se cítit sebejistější a více spoléhat na své schopnosti. S rostoucím počtem tréninků dochází k poklesu skóre v těchto dimenzích úzkosti a emocionálního napětí. To naznačuje, že muži se s větším tréninkem mohou cítit více relaxovaní a klidní. Klesající úzkost, hněv, zmatek a somatická úzkost naznačují, že s nárůstem tréninku zvládají lépe stresové situace spojené se sportovním výkonem. Celkově řečeno, rostoucí počet tréninků u mužů může mít pozitivní vliv na jejich psychický stav, zvyšuje se pocit vitality, sebedůvěry a snižuje emocionální napětí a úzkost. Tato zjištění mohou ukazovat na to, že trénink může být efektivním způsobem, jak zlepšit celkovou pohodu a psychologický stav mužů, přičemž kombinuje fyzickou aktivitu s pozitivními psychickými změnami. Je však třeba mít na paměti, že individuální reakce na trénink mohou být variabilní a záviset na mnoha faktorech, včetně osobních preferencí a zdravotního stavu.

Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na počtu hodin tréninkové zátěže

Tabulka 23: Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na počtu hodin tréninkové zátěže u žen

Pearsonův korelační koeficient a test nezávislosti		
Proměnná	Hodnota R	P-hodnota
Tenze – úzkost	-0,33	0,077
Deprese – sklíčenost	0,37	0,042
Hněv – nepřátelskost	0,01	0,978
Vitalita – aktivita	0,17	0,361
Únava – netečnost	0,21	0,276
Zmatek – popletenost	0,39	0,032
Kognitivní úzkost	0,52	0,003
Somatická úzkost	-0,27	0,145
Sebedůvěra	0,18	0,330

U žen byla dle testu nezávislosti založeném na Pearsonově korelačním koeficientu na hladině významnosti 0,05 závislost na počtu hodin tréninkové zátěže prokázána ve dvou případech. Konkrétně bylo prokázáno, že s rostoucím počtem hodin tréninkové zátěže u žen

roste skóre v dimenzi zmatek-popletenost a kognitivní úzkost. Růst skóre v dimenzi zmatek může naznačovat, že s narůstajícím tréninkovým zatížením mohou ženy začít prožívat více smíšených nebo nejasných myšlenek. To může ovlivňovat jejich schopnost soustředit se na konkrétní úkoly nebo cíle. Nárůst skóre v dimenzi popletenost značí, že ženy se mohou cítit více ztraceny nebo nesourodé v myšlenkách nebo akcích. Mohou mít obtíže s organizací nebo plánováním, což může ovlivňovat jejich výkonnost. Zvýšení kognitivní úzkosti může indikovat, že se s narůstajícím tréninkem zvyšuje počet negativních myšlenek a obav, které ovlivňují mentální stránku sportovního výkonu. To může zahrnovat představy o neúspěchu nebo strach z chybování. Tato zjištění mohou být důležité pro trenéry a sportovkyně samotné, aby byly schopny lépe porozumět, jakým způsobem tréninková zátěž ovlivňuje jejich psychický stav. Je důležité si uvědomit, že každý jedinec reaguje na trénink individuálně, a proto by měly být zohledněny individuální potřeby a strategie pro správu psychického zdraví v rámci sportovního tréninku.

Tabulka 24: Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na počtu hodin
tréninkové zátěže u mužů

Pearsonův korelační koeficient a test nezávislosti		
Proměnná	Hodnota R	P-hodnota
Tenze – úzkost	-0,64	0,000
Deprese – sklíčenost	0,22	0,194
Hněv – nepřátelskost	-0,60	0,000
Vitalita – aktivita	0,50	0,002
Únava – netečnost	0,52	0,001
Zmatek – popletenost	-0,47	0,003
Kognitivní úzkost	-0,46	0,005
Somatická úzkost	-0,54	0,001
Sebedůvěra	0,64	0,000

U mužů byla dle testu nezávislosti založeném na Pearsonově korelačním koeficientu na hladině významnosti 0,05 závislost na počtu hodin tréninkové zátěže prokázána v osmi případech. Konkrétně bylo prokázáno, že s rostoucím počtem hodin tréninkové zátěže u mužů roste skóre v dimenzích vitalita – aktivita, únava – netečnost a sebedůvěra a klesá skóre v dimenzích tenze-úzkost, hněv – nepřátelskost, zmatek – popletenost, kognitivní úzkost a somatická úzkost.

Studie ukázala, že s rostoucím počtem hodin tréninkové zátěže u mužů dochází k nárůstu skóre v dimenzi vitalita a aktivita, ale také únavy a netečnosti. Zároveň s tím dochází k posilování sebedůvěry. Klesá skóre v dimenzích tenze, úzkosti, hněvu, zmatku, popletenosti, kognitivní úzkosti a somatické úzkosti. Rostoucí počet hodin tréninkové zátěže u mužů vede k nárůstu skóre v dimenzi vitalita a aktivita. To znamená, že čím více trénují, tím více energie mají a jsou ochotni být aktivní. S rostoucím tréninkem může souviset nárůst skóre v dimenzi únavy a netečnosti. To může být způsobeno fyzickou únavou, kterou trénink přináší a která může vést k pocitu netečnosti. Pravidelný trénink a dosahování sportovních cílů mohou posilovat sebedůvěru u mužů. Když vidí svůj pokrok a úspěchy, cítí se sebejistěji ve svých schopnostech.

Tenze, úzkost, hněv, zmatek, popletenost, kognitivní a somatická úzkost: S narůstajícím počtem hodin tréninkové zátěže u mužů dochází k poklesu skóre v těchto dimenzích. To naznačuje, že se s častějším tréninkem cítí klidněji a méně ve stresu. Klesající úroveň úzkosti, hněvu, zmatku a somatické úzkosti indikují, že lépe zvládají stresové situace spojené se sportovním výkonem.

Celkově řečeno, nárůst tréninkové zátěže u mužů může mít pozitivní vliv na jejich psychický stav, kdy se zvyšuje pocit vitality, sebedůvěry a snižuje emocionální napětí a úzkost. To může ukazovat na to, že trénink může být účinným způsobem, jak zlepšit celkovou pohodu a psychologický stav mužů, kombinující fyzickou aktivitu s pozitivními psychologickými změnami. Větší sebedůvěra a nižší úzkost mohou pomoci mužům dosáhnout lepších výsledků ve sportu. Je však důležité si uvědomit, že reakce na trénink mohou být individuální a mohou záviset na mnoha faktorech, včetně osobních preferencí a zdravotního stavu.

Regulační prostředky ke zmírnění předzávodního stresu

Tabulka 25: Regulační prostředky ke zmírnění předzávodního stresu u žen

Položka	N	Průměr	Sm.odch.
Koncentruji se před závodem a vyhledávám ticho a klid.	30	2,27	1,05
Mám podporu a motivaci od trenéra, týmu, rodičů, kamarádů.	30	3,50	0,63
Před závodem se uklidňuji poslechem hudby, nebo čtením knihy.	30	3,50	0,78
V rámci relaxace před závodem využívám dechové cvičení, jógu, mindfulness.	30	1,47	0,57
Abych uvolnil/a napětí, používám telefon, film.	30	3,43	0,50
Ke zmírnění stresu mi pomáhá čokoláda, žvýkačka.	30	2,17	0,91
Stanovuji si reálné cíle.	30	2,13	0,94
Přemýšlím nad průběhem a výsledky závodu.	30	2,77	0,77
Podporuji se vnitřně sám „Mám na to“.	30	2,53	0,86
Vyhýbám se pozorování svých soupeřů.	30	1,70	0,75

Vzhledem ke kódování odpovědí (1 – vůbec ne, 2 – trochu, 3 – spíše ano, 4 – velmi) platí, že čím vyšší je průměr, tím více je regulační prostředek využíván. U žen jsou nejvíce využívány prostředky „Mám podporu a motivaci od trenéra, týmu, rodičů, kamarádů“ a „Abych uvolnil/a napětí, používám telefon, film“ a nejméně prostředky „V rámci relaxace před závodem využívám dechové cvičení, jógu, mindfulness“ a „Vyhýbám se pozorování svých soupeřů“.

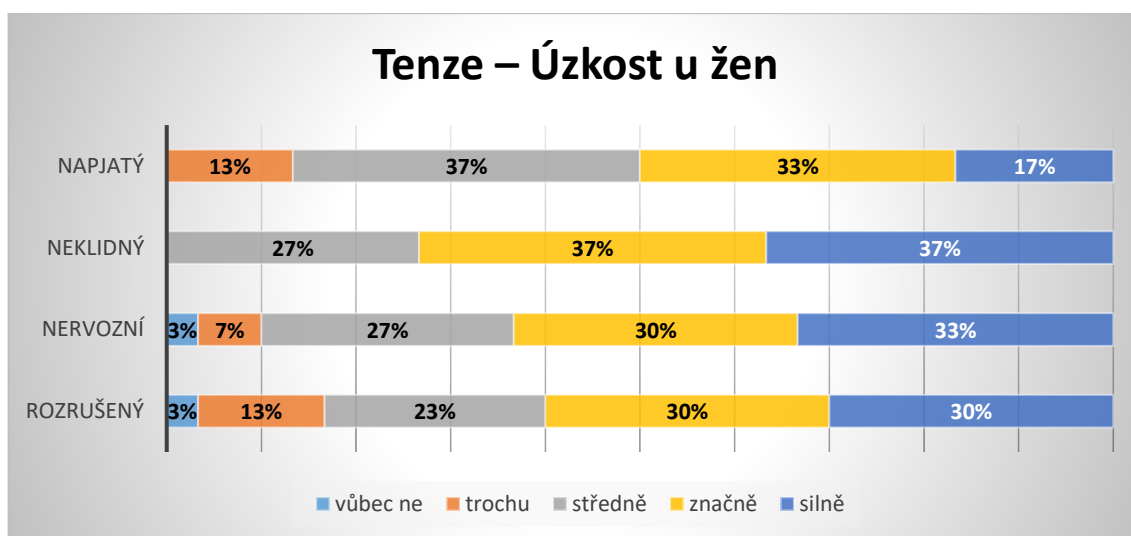
Tabulka 26: Regulační prostředky ke zmírnění předzávodního stresu u mužů

Položka	N	Průměr	Sm.odch.
Koncentruji se před závodem a vyhledávám ticho a klid.	37	2,65	1,18
Mám podporu a motivaci od trenéra, týmu, rodičů, kamarádů.	37	3,00	0,82
Před závodem se uklidňuji poslechem hudby, nebo čtením knihy.	37	3,51	0,51
V rámci relaxace před závodem využívám dechové cvičení, jógu, mindfulness.	37	2,24	0,93
Abych uvolnil/a napětí, používám telefon, film.	37	3,68	0,47
Ke zmírnění stresu mi pomáhá čokoláda, žvýkačka.	37	2,16	0,93
Stanovuji si reálné cíle.	37	2,73	1,07
Přemýšlím nad průběhem a výsledky závodu.	37	2,86	0,95
Podporuji se vnitřně sám „Mám na to“.	37	2,95	1,05
Vyhýbám se pozorování svých soupeřů.	37	2,22	1,03

U mužů jsou nejvíce využívány prostředky „Před závodem se uklidňuji poslechem hudby nebo čtením knihy“ a „Abych uvolnil/a napětí, používám telefon, film“ a nejméně prostředky „V rámci relaxace před závodem využívám dechové cvičení, jógu, mindfulness“, „Ke zmírnění stresu mi pomáhá čokoláda, žvýkačka“ a „Vyhýbám se pozorování svých soupeřů“.

Skládané grafy pro lepší přehlednost všech proměnných obou pohlaví.

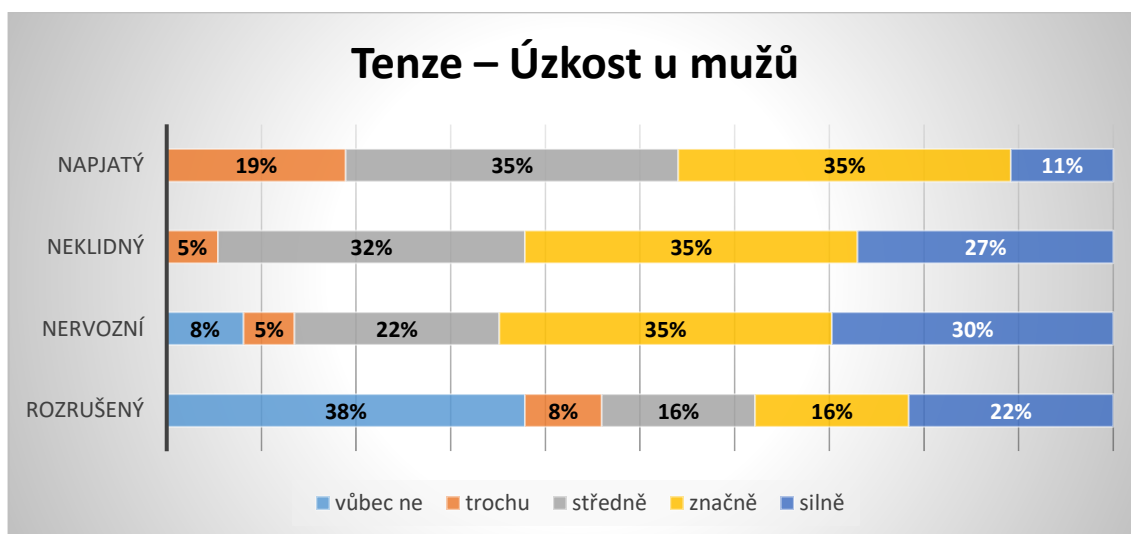
Obrázek 32: Tenze – Úzkost u žen



V dimenzi úzkosti a tenze (viz obrázek 32) se slovo "neklidná" nejčastěji vyskytuje u 37 % případů na škále "značně". Tento výraz "neklidná" byl ženami označen jako silný u 37 % případů. Další silný výraz je "nervózní", který byl také významný a vyskytoval se ve 33 % případů. Slovo "napjatá" bylo označeno ženami středně výrazně v 37 % případů. Kromě toho existuje také slovo "rozrušená", které má zastoupení ve 30 % případů na škále „silně“.

Výraz nervózní a rozrušená byla označeno 3 % na škále „vůbec ne“. Škála „trochu“ pak byla využita u výrazu „napjatá“ ve 13 %, u výrazu „nervózní“ v 7 %, u výrazu „rozrušená“ ve 13 %.

Obrázek 33: Tenze – Úzkost u mužů

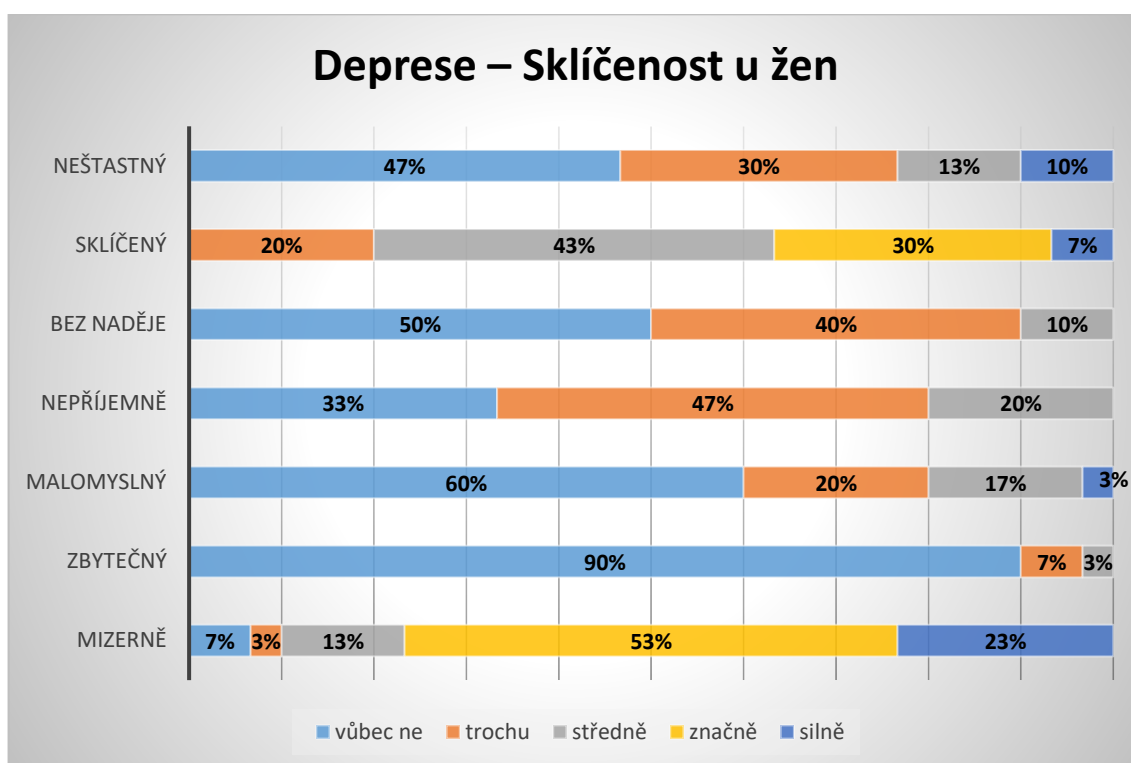


V dimenzi úzkosti a tenze u mužů (viz obrázek 33) má slovo "rozrušený" největší procentuální zastoupení, a to ve 38 % případů na škále "vůbec ne". Výraz "neklidný" byl označen jako "značně" ve 35 % případů. Stejně jako "neklidný" je také výraz "napjatý", který byl označen se stejným 35% zastoupením na škále "značně".

Další silný výraz je "nervózní", který byl označen jako "silný" ve 30 % případů. Slovo "neklidný" bylo označeno muži jako "silně" ve 27 % případů. Výraz "napjatý" se nachází na střední úrovni se 35% zastoupením na škále "střední".

Všechna tato slova jsou spojena s emocionálním a psychickým stavem, který je charakterizován tenzí a úzkostí. Tyto pojmy pomáhají vyjádřit různé aspekty tohoto stavu a popsat, jak se člověk cítí, když je v této emocionální situaci (Kolaříková, 2005).

Obrázek 34: Deprese – Sklíčenost u žen



U žen (viz obrázek 34) má nejvyšší procentuální zastoupení slovo „mizerně“, konkrétně 53 % žen označilo svůj stav jako značně mizerný. To naznačuje, že tento emocionální stav je pro některé ženy velmi výrazný a intenzivní. Stejně slovo "mizerně" bylo také použito ve 23 % případů, tentokrát v kategorii "silné". To ukazuje, že i ve vyšší intenzitě se projevuje pocit mizernosti.

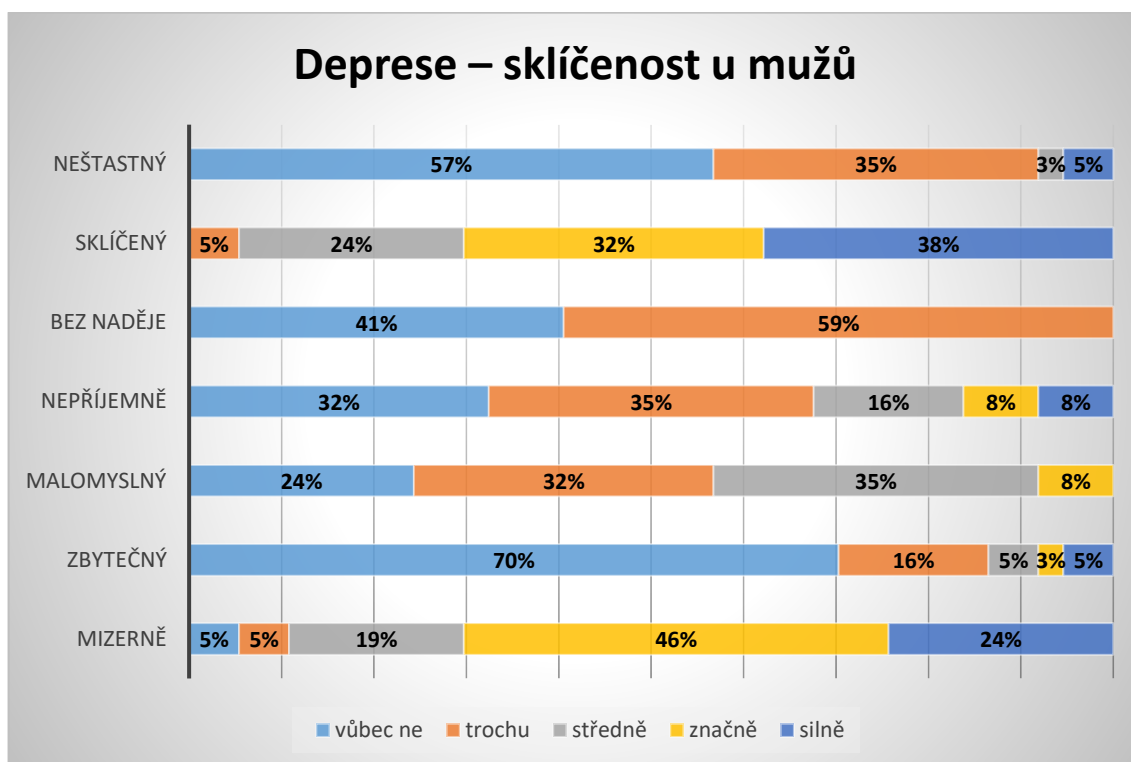
Výrok sklíčená byl použit ve 30 % případů na škále "značně", což by mohlo naznačovat významné projevy skličující deprese.

Ve 47 % případů se ženy cítí trochu nepříjemně, což ukazuje na mírnější projevy deprese, které nemusí být tak výrazné. Ve 40 % případů ženy pocítují trochu beznaděje, což může naznačovat mírnou deprese spojenou s nedostatečnou nadějí. 47 % žen se vůbec necítí nešťastně, což naznačuje, že nemají žádné výrazné projevy deprese. Výraz "skličující" byl použit ve 43 % případů na střední škále intenzity.

Na škále "vůbec ne" se 90 % žen necítí zbytečně, což ukazuje na to, že většina z nich nemá výrazné projevy deprese.

Tyto výsledky odhalují různou intenzitu projevů deprese u žen, od výrazného sklíčujícího stavu až po absence jakýchkoli projevů deprese. Tato rozmanitost může odrážet individuální zkušenosti a reakce na emocionální stav u různých žen.

Obrázek 35: Deprese – sklíčenost u mužů

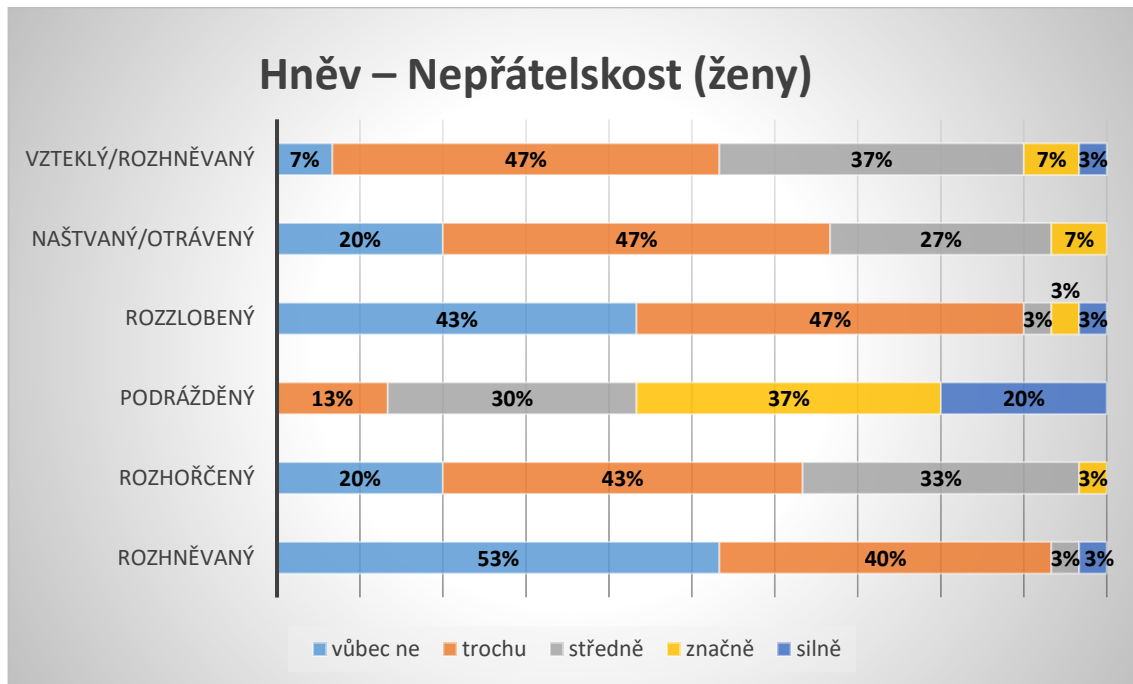


Čtyřicet tři procenta mužů (viz obrázek 35) se cítí mizerně na škále "značně", zatímco 24 % na téže škále označuje svůj stav jako mizerný. To ukazuje na výrazné projevy deprese u této části mužské populace. Naopak 70 % mužů se necítí vůbec zbyteční, což indikuje absenci pocitů bezcennosti. Zhruba 59 % mužů cítí trochu beznaděje, stejně jako 35 % z nich se cítí trochu nepříjemně. Malomyslně se cítí 32 % mužů, zbytečně 16 %, a nešťastně 35 %. Sklíčeně se naopak cítí 32 % mužů na škále "značně".

Tato data odhalují různou intenzitu projevů deprese u mužů, od výrazných až po mírné projevy, přičemž někteří z nich mohou mít velmi výrazné projevy, zatímco jiní mohou mít méně výrazné reakce na tento emocionální stav.

Tato slova popisují různé aspekty emocionálního stavu, které mohou být spojeny s depresemi, smutkem a psychickým nepohodím. Každé z těchto slov má svůj vlastní odstín významu, který pomáhá vyjádřit různé nuance emocionálního prožívání.

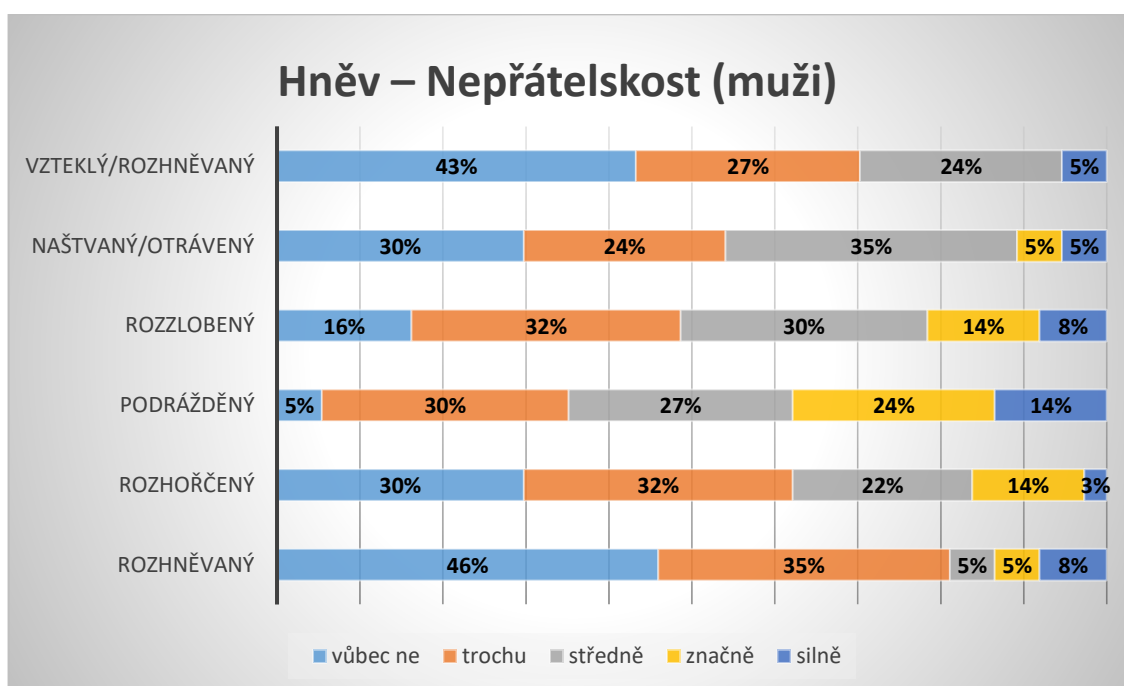
Obrázek 36: Hněv – Nepřátelskost u žen



Největší procentuální zastoupení (viz obrázek 36) na emocionální škále "značně" má výrok "podrážděná" s 37 %. U žen se tentýž výrok, avšak na škále "silně," vyskytuje s 20% zastoupením. Na škále "trochu" se výraz "vzteklá/rozhněvaná" objevuje u žen ve 47 % případech, s 3 % na škále "silně" a 37 % na škále "středně." Výrazy "naštvaná" a "otrávená" mají největší zastoupení ve výši 47 % na škále "trochu" a stejné procento žen označuje svůj stav jako "rozzlobená", zatímco 43 % žen se cítí "trochu rozhořčená."

Většina, konkrétně 53 % žen, se necítí vůbec rozhněvaná, ale 40 % žen uvedlo, že jsou "trochu rozhněvané." Stejně tak "naštvané" jsou ženy ve 47 % případech, avšak pouze "trochu". Tato data naznačují rozmanité projevy emocionálního stavu spojeného s podrážděností a hněvem u žen, od silných projevů až po mírnější reakce.

Obrázek 37: Hněv – Nepřátelskost u mužů



Muži (viz obrázek 37) vykazují silnější projevy podrážděnosti ve 14 %, rozhněvanosti v 8 %, vzteku v 5 %, a to na škále "značně". Největší procentuální zastoupení na škále "trochu" se vyskytuje u výroku "rozhněvaný" s 35 %. Muži se také cítí "trochu rozhořčení" ve 32 % případů a "trochu podráždění" ve 30 % případů. Výrazy "rozzlobený" a "naštvaný" mají podobně vysoké zastoupení, konkrétně 32 % a 24 %. Výrok "vzteklý, rozhněvaný" je uváděn 27 % mužů.

Na škále "středně" má více než 25 % mužů výroky "naštvaný," "rozzlobený" a "podrážděný." Velké procento, konkrétně 45 %, uvádí na škále "vůbec ne" výrok "rozhněvaný".

Tato data ukazují variabilitu projevů podrážděnosti, rozhněvanosti a vzteku u mužů, s různými intenzitami reakcí na tyto emoce.

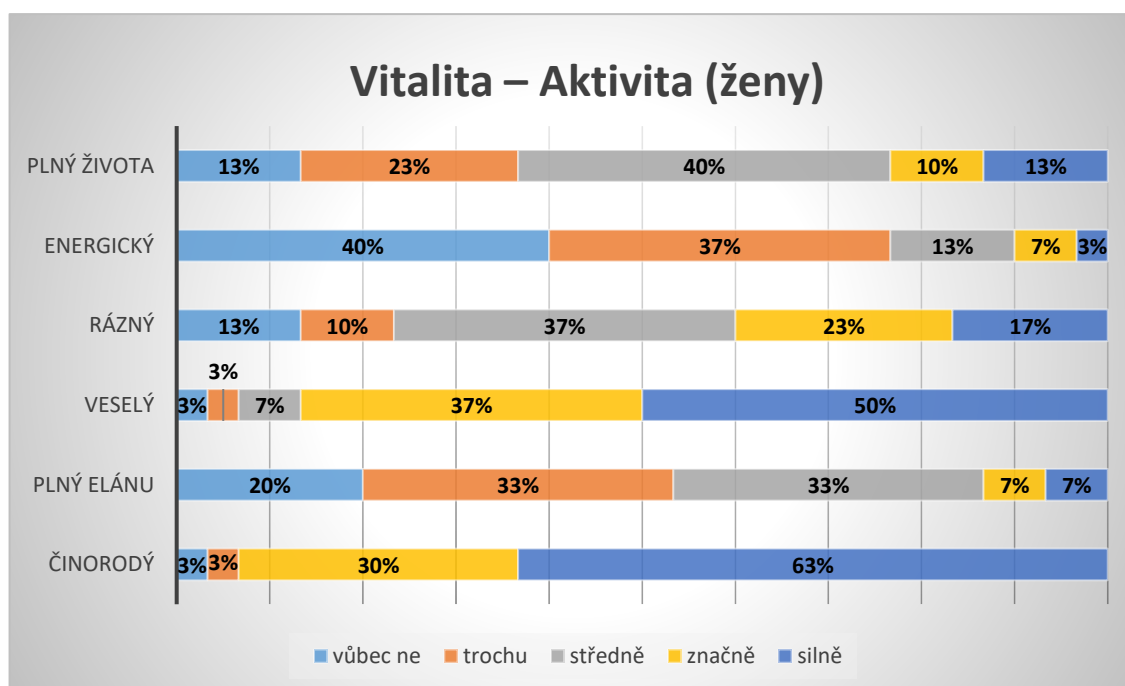
Sportovec může projevovat vztek, rozhněvání, naštvanost a otrávenost z několika důvodů. Sportovci často kladou na sebe a své výkony vysoké očekávání. Když tato očekávání nejsou naplněna, mohou pociťovat frustraci a hněv.

Pokud sportovec vnímá, že byl nespravedlivě ovlivněn rozhodnutím rozhodčího nebo soutěžními pravidly, může to vyvolat pocit vzteku.

V kolektivních sportech může docházet ke konfliktům mezi hráči, trenéry nebo soutěžícími, což může vést také k hněvu a rozhořčení. Atleti jsou často vystaveni vysokému tlaku a stresu, zejména v důležitých závodech nebo soutěžích. Tento stres může vyvolat emocionální reakce, včetně vzteku. Emoce jako vztek nebo rozhněvání jsou přirozenou součástí sportovního prostředí. Důležité je naučit se tyto emoce efektivně řídit a využít je jako motivaci k dosažení lepších výsledků, aniž by negativně ovlivňovaly sportovní výkon nebo týmovou dynamiku. Psychologická podpora a trénink mentální odolnosti mohou být pro sportovce velmi užitečné k řízení emocí (Slepička et al., 2020).

Tyto výrazy popisují různé stupně a projevy emocionálního stavu spojeného s hněvem, rozhořčením a podrážděností. Každý z těchto výrazů má svůj vlastní odstín významu, který pomáhá vyjádřit rozdílné nuance emocionálních reakcí.

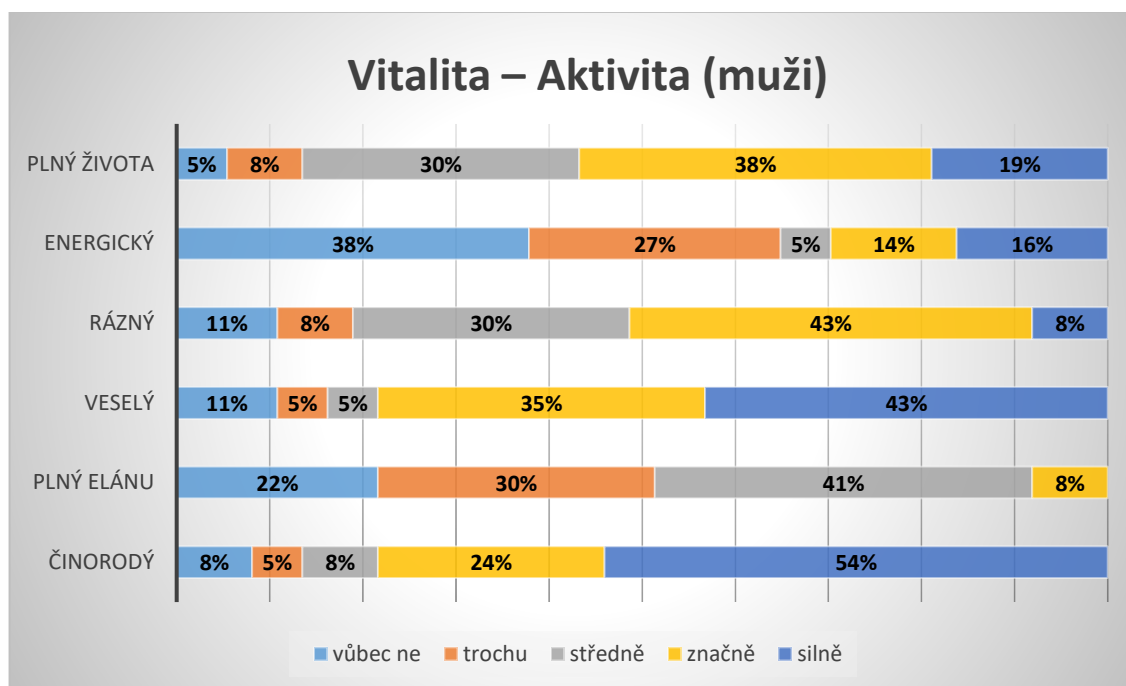
Obrázek 38: Vitalita – Aktivita u žen



V dimenzi vitalita – aktivita u žen (viz obrázek 38) lze pozorovat různá procentuální zastoupení na různých intenzitách emocionálního stavu. Nejvíce žen, konkrétně 63 %, uvádí výrok "cítím se činorodá" na škále "silně," a dalších 30 % na škále "značně." Naopak výrok "plná elánu" má jen malé zastoupení, a to 7 % na škále "silně" a 7 % na škále "značně". Výrok "trochu plna elánu" se vyskytuje u 33 % žen na škále "středně" a také u 33 % na škále "trochu".

Co se týče výrazu "veselá", 50 % žen ho označuje na škále "silně" a 37 % na škále "značně". "Rázně" se ženy cítí v 37 % na škále "středně", ve 23 % na škále "značně" a v 17 % na škále "silně". "Energicky" se cítí 37 % žen na škále "trochu", "plna života" jen 10 % na škále "značně" a "silně" 13 %.

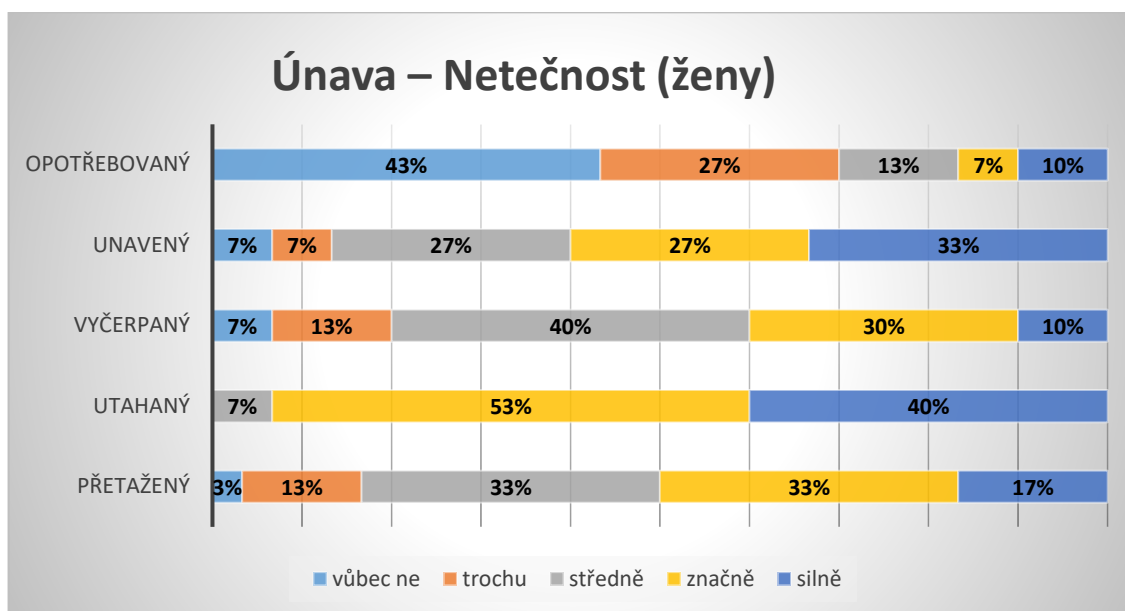
Obrázek 39: Vitalita – Aktivita u mužů



V dimenzi vitalita – aktivita u mužů (viz obrázek 39) lze pozorovat různé procentuální zastoupení na různých intenzitách emocionálního stavu. Velká část mužů, konkrétně 54 %, uvádí výrok "cítím se odpočatý" na škále "silně" a dalších 24 % na škále "značně". Výrok "plný elánu" má výrazně nižší zastoupení, a to 30 % na škále "trochu" a 41 % na škále "středně".

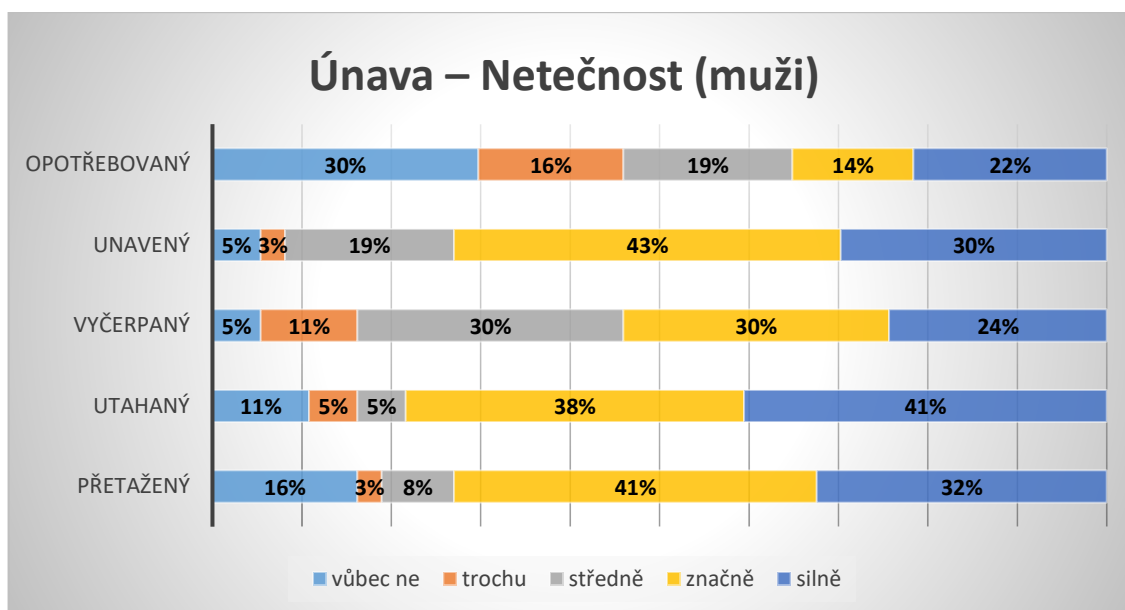
Co se týče výrazu "veselý", 43 % mužů ho označuje na škále "silně" a 35 % na škále "značně". "Rázně" se cítí muži ve 43 % na škále "značně" a pouze 8 % na škále "silně". "Energicky" se cítí 16 % mužů na škále "silně" a 14 % na škále "značně". Výraz "plný života" má nejvyšší zastoupení ve 38 % na škále "značně", 30 % na škále "středně" a pouze 19 % na škále "silně". Ostatní položky mají zanedbatelné skóre.

Obrázek 40: Únava – Netečnost u žen



Různé úrovně únavy jsou pozorovány u žen (viz obrázek 40) podle následujícího rozložení. Necítí se opotřebované vůbec 43 % žen, trochu se tak cítí 27 %, a pouze 10 % uvádí dost silný pocit opotřebovanosti. Silně unavené se ženy cítí ve 33 %, značně 27 %, a stejně tak 27 % na střední úrovni. Vyčerpané ženy jsou zastoupeny 53 %, přičemž 40 % z nich uvádí silnou úroveň vyčerpání. Ženy uvádějí, že se cítí přetížené následovně: silně 17 %, značně 33 % a středně též 33 %.

Obrázek 41: Únava – Netečnost u mužů



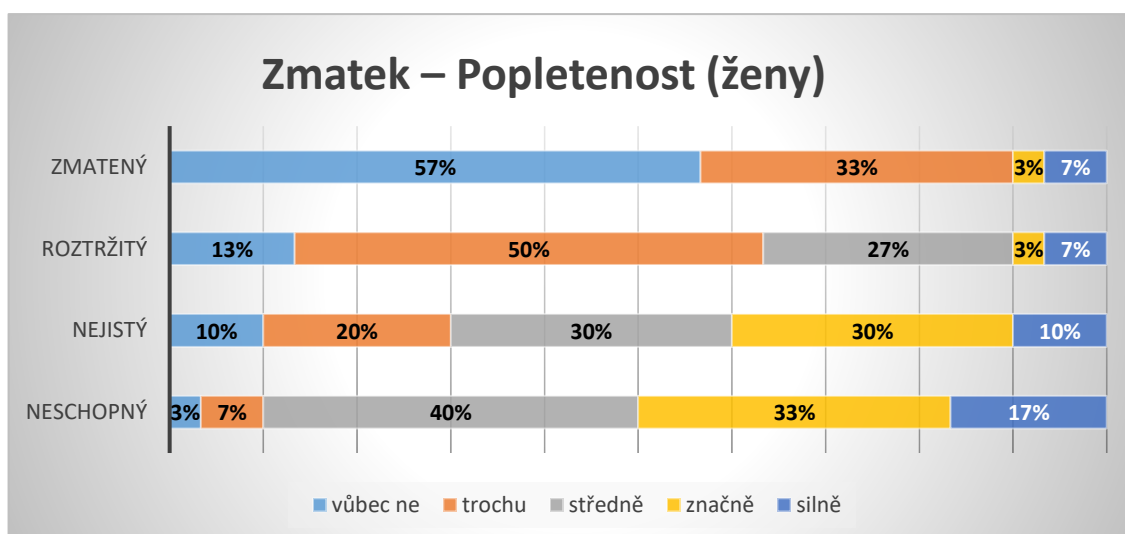
Muži uvádějí různé úrovně opotřebování (viz obrázek 41) následovně:

Silně se cítí opotřebovaní ve 22 %, značně ve 14 %, a 30 % z nich vůbec nepocítuje opotřebování. Co se týče úrovně unavení, 30 % mužů uvádí silnou úroveň unavení a výrazných 43 % uvádí značnou úroveň unavení. Vyčerpání je také různorodé: silně se cítí ve 24 %, značně ve 30 % a 30 % mužů se cítí na střední úrovni vyčerpání. Co se týče úrovně přepracovanosti, 41 % mužů uvádí silnou úroveň a dalších 38 % z nich pocítuje značnou úroveň přepracovanosti (utahaní). Dokonce i pocit, že jsou "přetaženi," je silný u 32 % mužů a 41 % z nich uvádí značnou úroveň.

Je zřejmé, že muži zaznamenávají vyšší úrovně pocitu únavy a přepracovanosti ve srovnání s jinými úrovněmi.

V atletice a dalších sportech je klíčové rozpoznávat tyto stavy a správně reagovat, aby se minimalizovalo riziko zranění a maximalizoval výkon. Důležité je poskytnout sportovci vhodnou podporu, odpočinek a péči, aby se rychleji zotavil a předešlo se dlouhodobým negativním dopadům na jeho sportovní výkon. Nutnost pravidelnější regenerace je nezbytná.

Obrázek 42: Zmatek – Popletenost u žen

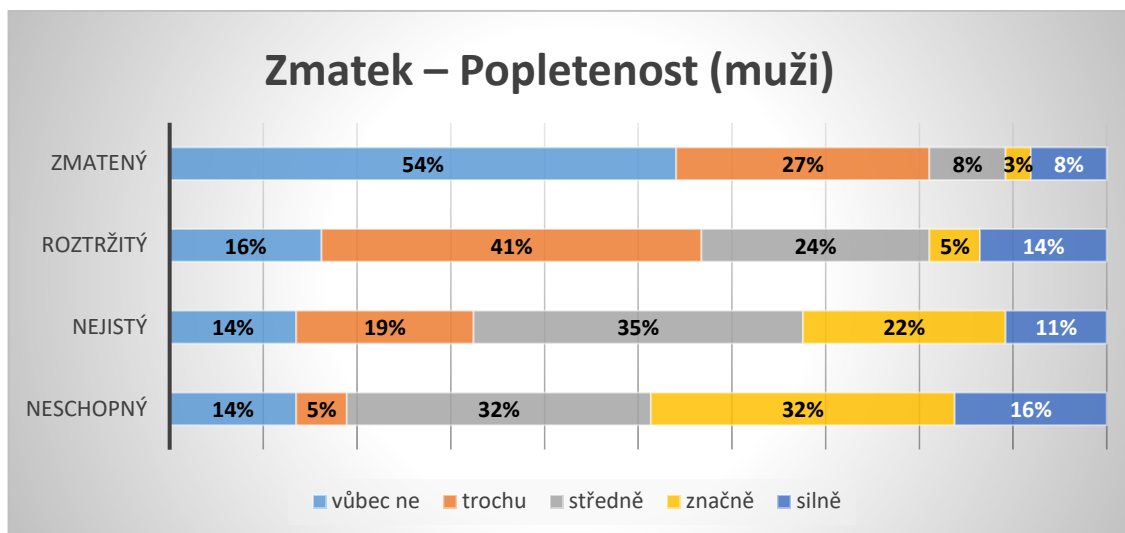


V dimenzi zmatek a popletenost (viz obrázek 42) lze pozorovat různé úrovně těchto stavů u žen. Neschopnost je silně cítěna ve 17 % případů a značně ve 33 % případů. Střední úroveň tohoto pocitu je zastoupena u 40 % žen. Nejistota se vyskytuje silně u 10 % žen, značně u 30 % a středně také u 30 %.

Výraz roztržitá se vyskytuje u 50 % žen na úrovni "trochu", u 27 % na úrovni "středně" a pouze v 7 % na úrovni "silně". Zmatenost je výrazně cítěna jen u 33 % žen na úrovni "trochu", zatímco 57 % žen se necítí vůbec zmatené.

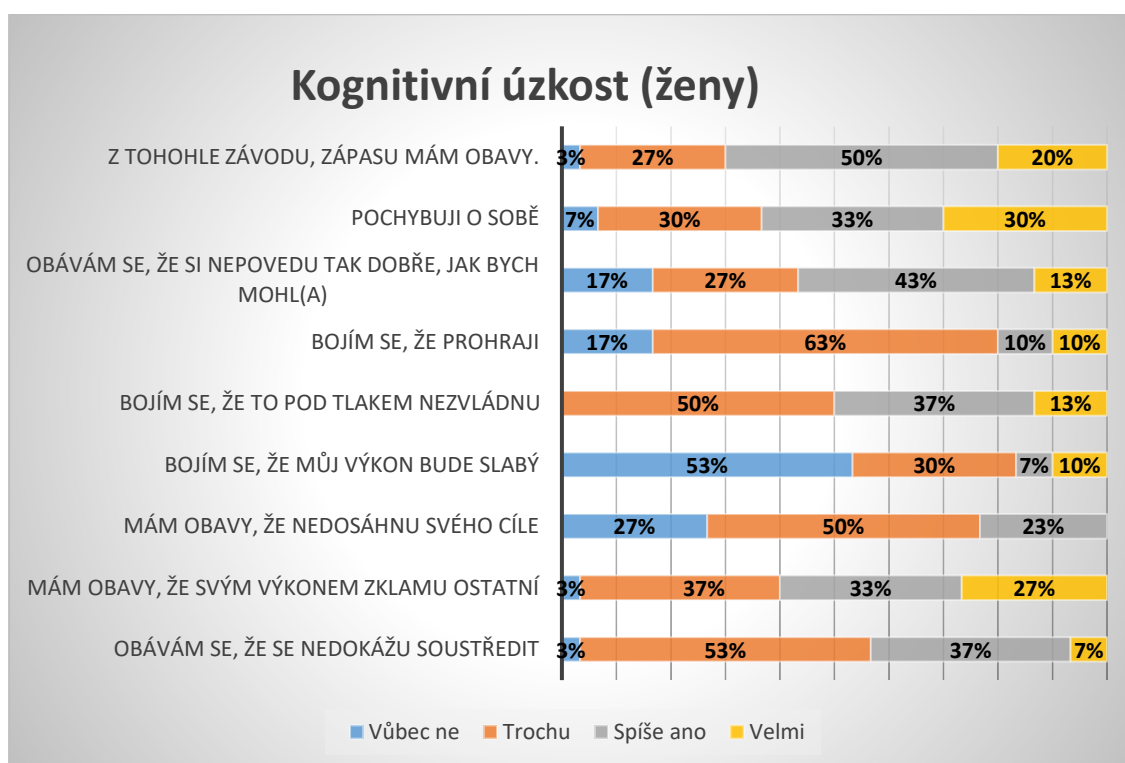
Toto jsou různé emocionální stavy, které mohou ovlivňovat sportovní výkon a pohodu žen v kontextu jejich sportovní kariéry.

Obrázek 43: Zmatek – Popletenost u mužů



V dimenzi zmatek a popletenost u mužů (viz obrázek 43) lze pozorovat různé úrovně těchto stavů. Roztržitý se nejvíce projevuje na úrovni "trochu" s 41 %. Nejistota se prezentuje na úrovni "středně" s 35 % a neschopnost také na úrovni "středně" s 32 % na stejné škále. Na silnější úrovni se tyto výroky objevují s menším % zastoupením, jako je neschopný v 16 %, nejistý s 11 %, roztržitý se 14 % a zmatený s 8 %.

Obrázek 44: Kognitivní úzkost u žen



Ze zápasu nebo závodu (viz obrázek 44) mají ženy velké obavy ve 20 % na škále "velmi". V 50 % případů mají spíše obavy a ve 27 % jen trochu obav. Ohledně sebe samých pochybují ženy na škále "velmi" ve 30 %, na škále "spíše ano" ve 33 %, na škále "trochu" ve 30 % a vůbec nepochybují pouze v 7 % případů.

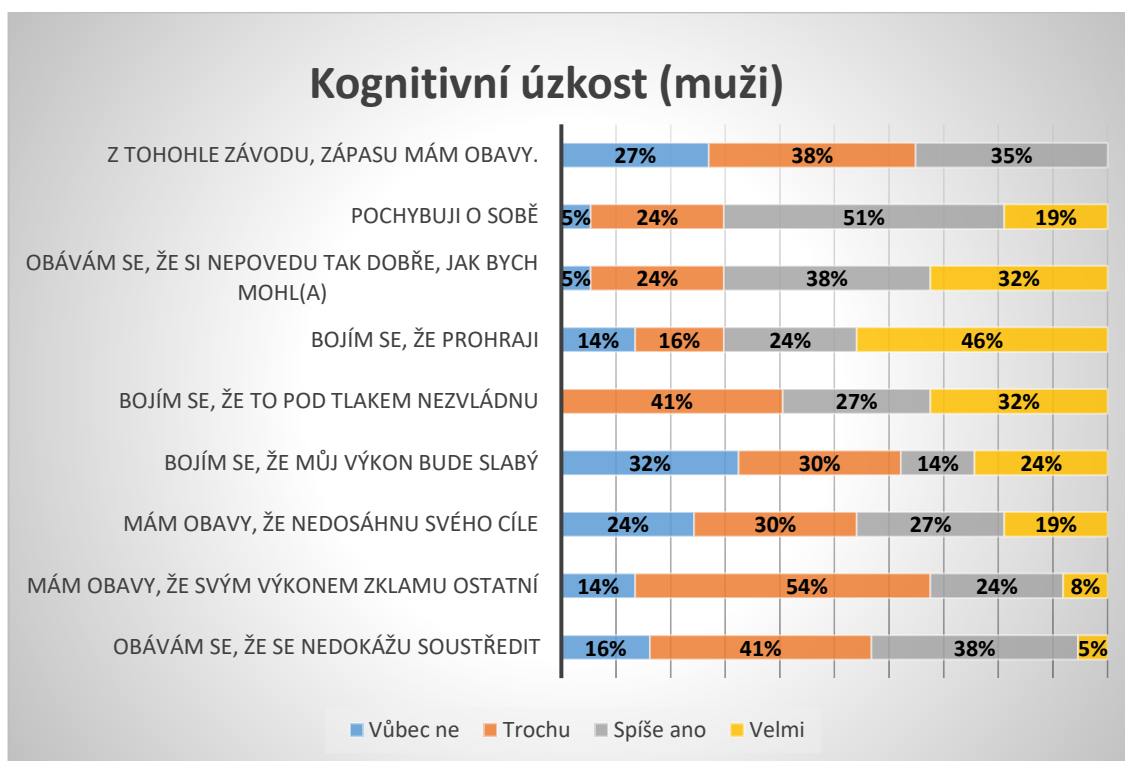
Obavy z toho, že si žena nepovede tak, jak by mohla, má na škále "velmi" 13 % žen, na škále "spíše ano" 43 %, na škále "trochu" 27 % a 17 % žen nemá vůbec pochybnosti.

Z obav, že prohrají, na škále "velmi" se obává 10 % žen, na škále "spíše ano" má stejný podíl 10 %, 65 % uvádí, že se bojí prohry jen trochu a 17 % se vůbec nebojí. Z obav, že to nezvládnou pod tlakem, označilo výrok "trochu" 50 % žen a "velmi" se bojí 13 %.

Na slabý výkon označilo škálu "vůbec ne" 53 % žen, škálu "trochu" 30 % a "velmi" 10 %. Obavy z nedosažení cíle nemá vůbec 27 % žen, naopak 50 % žen má obavy jen trochu.

Třicet sedm procent žen označilo obavy ze zklamání ostatních na škále "trochu" a 27 % "velmi". Obavy ze soustředění označilo 53 % žen na škále "trochu", ve 37 % "spíše ano" a pouze v 7 % se nedokážou soustředit "velmi".

Obrázek 45: Kognitivní úzkost u mužů



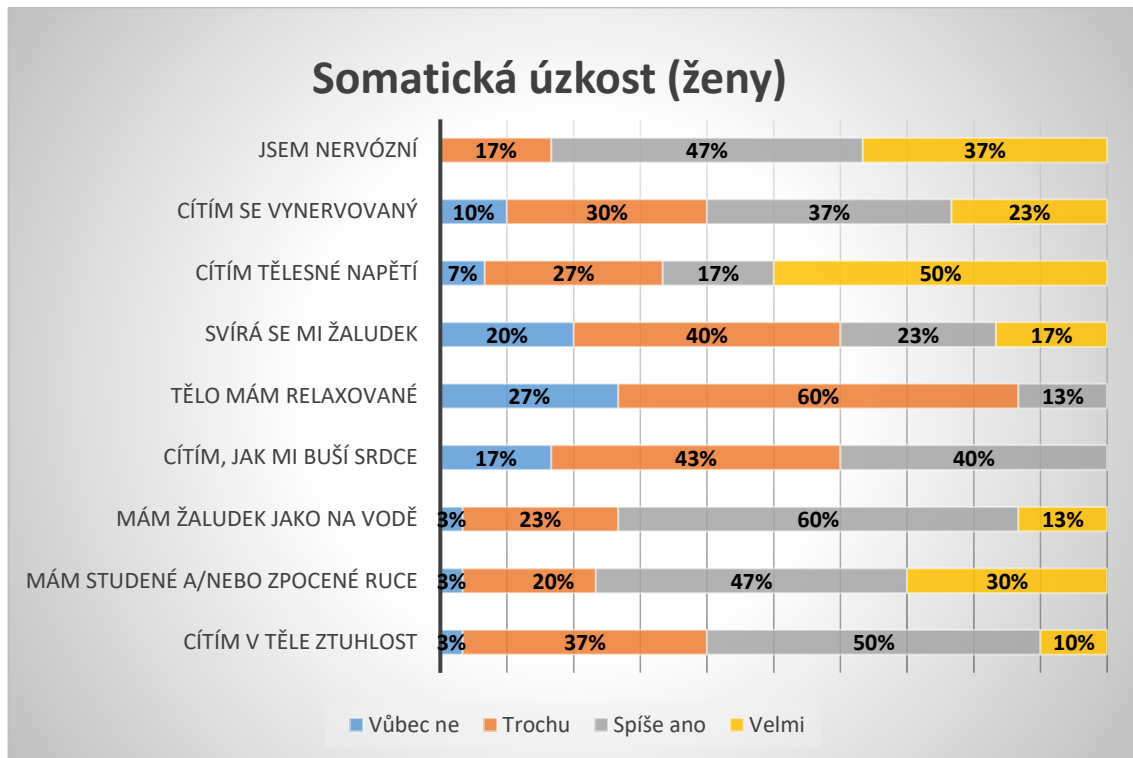
V dimenzi kognitivní úzkosti u mužů (viz obrázek 45) lze pozorovat následující procentuální zastoupení na různých úrovních intenzity:

Ze zápasu nebo závodu nemají muži v žádném procentuálním zastoupení obavy. Ohledně sebe samých pochybují muži na škále "velmi" v 19 %, na škále "spíše ano" v 51 %, na škále "trochu" ve 24 % a vůbec nepochybují pouze v 5 % případech. Obavy z toho, že si muži nepovedou tak, jak by mohli, mají na škále "velmi" 32 %, na škále "spíše ano" 33 %, na škále "trochu" 24 % a 5 % mužů nemá vůbec pochybnosti. Z obav, že prohrají, na škále "velmi" se obává 46 % mužů, na škále "spíše ano" má stejný podíl 24 %, 16 % uvádí, že se bojí prohry jen trochu a 14 % se vůbec nebojí. Z obav, že to nezvládnou pod tlakem, označilo výrok "trochu" 1 % mužů a "velmi" se bojí 32 %.

Na slabý výkon označilo škálu "vůbec ne" 32 % mužů, škálu "trochu" 30 % a "velmi" 24 %. Obavy z nedosažení cíle nemá vůbec 24 % mužů, naopak 30 % mužů má obavy jen trochu. Padesát čtyři procenta mužů označilo obavy ze zklamání ostatních na škále "trochu" a 24 % "spíše ano". Obavy ze soustředění označilo 41 % mužů na škále "trochu," ve 38 % "spíše ano" a pouze 5 % se nedokáže soustředit "velmi".

Tímto způsobem lze vyjádřit, jak různé aspekty kognitivní úzkosti ovlivňují myšlenky a obavy mužů v souvislosti se sportovními výkony.

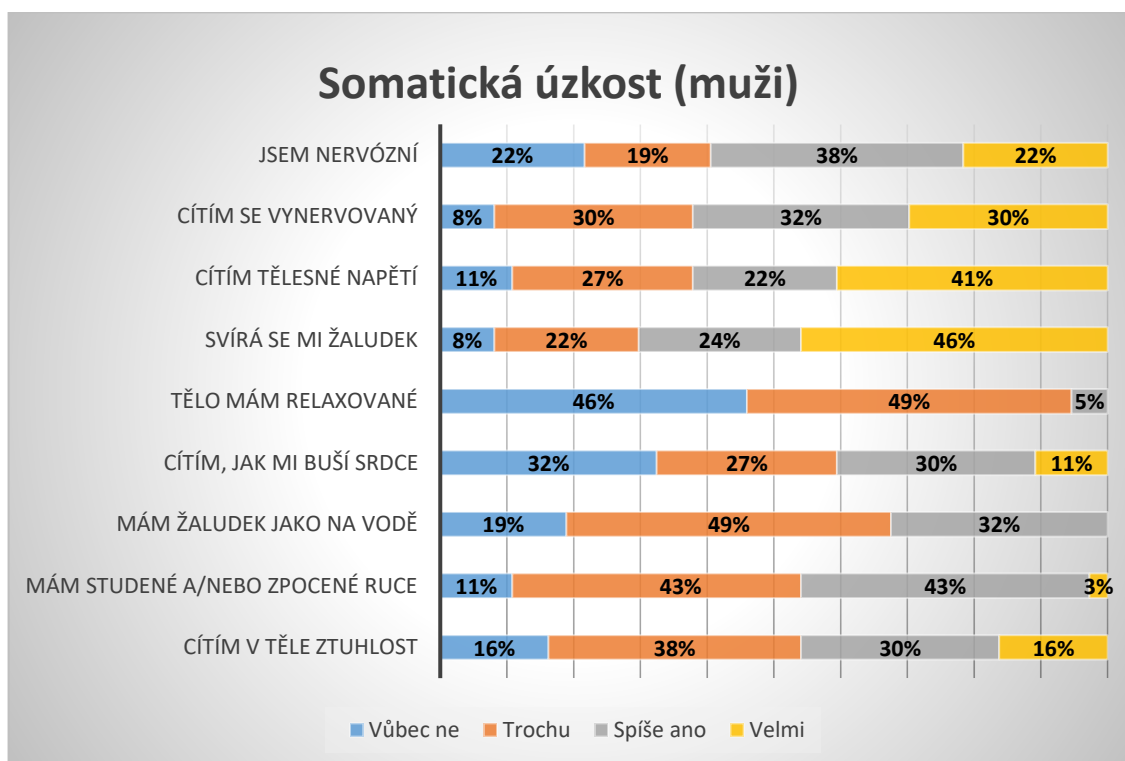
Obrázek 46: Somatická úzkost u žen



V dimenzi somatické úzkosti u žen (viz obrázek 46) lze pozorovat následující procentuální zastoupení na různých úrovních intenzity. Nervozita je velmi silná u 37 % žen na škále "velmi", u 47 % na škále "spíše ano". Velmi vynervované se cítí 23 % žen, na škále "spíše ano" tento stav představuje 37 % a na škále "trochu" 30 %. Tělesné napětí je velmi silné u 50 % žen, "spíše ano" u 17 % a "trochu" u 27 %. Svírání žaludku silně vnímá 17 % žen, "spíše ano" 23 % a "trochu" 40 %.

Relaxované tělo má 60 % žen na škále "trochu" a 27 % žen na škále "vůbec". Bušení srdce pociťuje 43 % žen na škále "trochu", 40 % na škále "spíše ano" a 17 procent žen nezaznamenává bušení srdce vůbec. Nevolnosti pociťuje 60 % žen na škále "spíše ano" a 13 % na škále "velmi". Studené a zpcené ruce má 20 % žen na škále "trochu", 43 % na škále "spíše ano" a 30 % na škále "velmi". Ztuhlost v těle cítí 50 % žen na škále "spíše ano", 37 % na škále "trochu" a 10 % na škále "velmi".

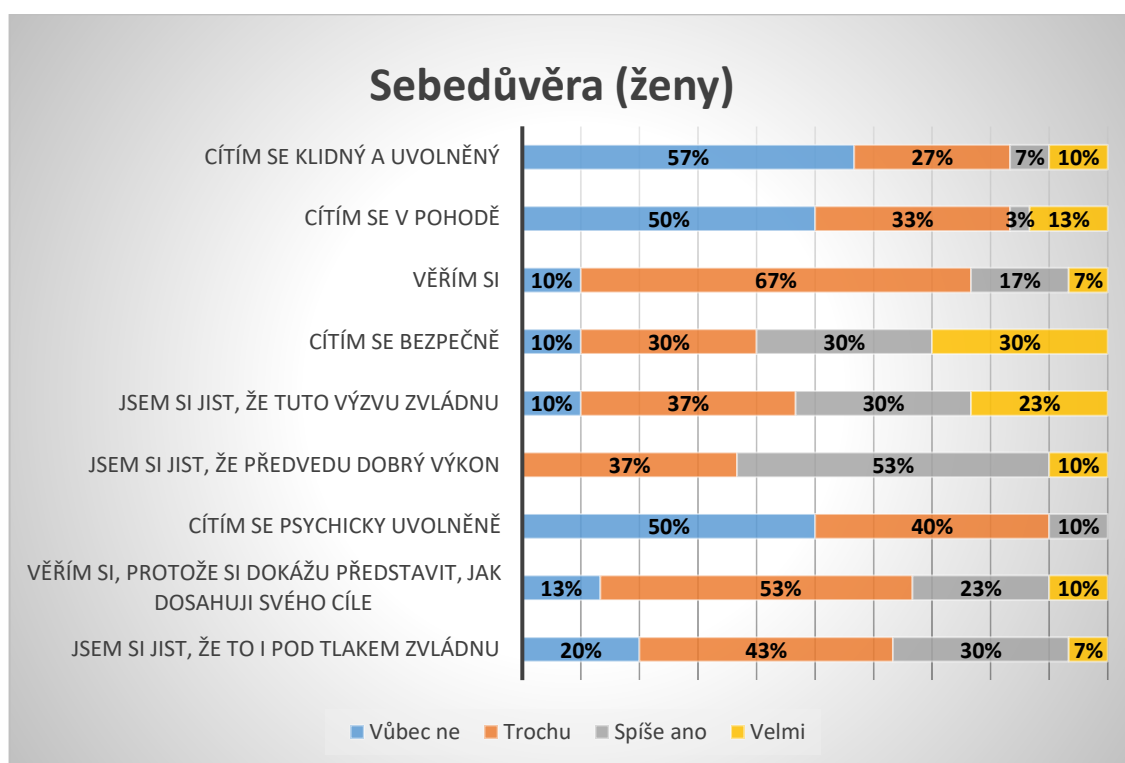
Obrázek 47: Somatická úzkost u mužů



V dimenzi somatické úzkosti u mužů (viz obrázek 47) lze pozorovat následující procentuální zastoupení na různých úrovních intenzity. Nervozita se projevuje u 22 % mužů na škále "velmi", u 38 % na škále "spíše ano", na škále "trochu" je to 19 % a 22 % mužů se necítí nervózně vůbec. Vynervovanost je velmi silná u 30 % mužů, 32 % mužů označuje tento stav na škále "spíše ano", 50 % mužů je vynervováno "trochu" a 8 % mužů se vůbec necítí vynervovaní. Tělesné napětí vnímá 41 % mužů jako "velmi silné", u 22 % je označeno jako "spíše ano", 27 % na škále "trochu" a 11 % mužů necítí tělesné napětí vůbec. Svírání žaludku je velmi silné u 46 % mužů, u 24 % na škále "spíše ano" a u 22 % "trochu".

Relaxované tělo nemá vůbec 46 % mužů, zatímco 49 % mužů má tělo relaxované "trochu". Bušení srdce pociťuje 11 % mužů jako "velmi", 30 % na škále "spíše ano", 27 % na škále "trochu" a 32 % mužů nezaznamenává bušení srdce vůbec. Nevolnosti pociťuje 32 % mužů na škále "spíše ano", 46 % vnímá nevolnost "trochu" a 19 % mužů nezaznamenává nevolnosti vůbec. Studené a z pocené ruce má 43 % mužů na škále "trochu", stejně jako 43 % na škále "spíše ano". Ztuhlost v těle cítí 16 % mužů jako "velmi", 30 % na škále "spíše ano", 38 % na škále "trochu" a 16 % mužů necítí ztuhlost v těle vůbec.

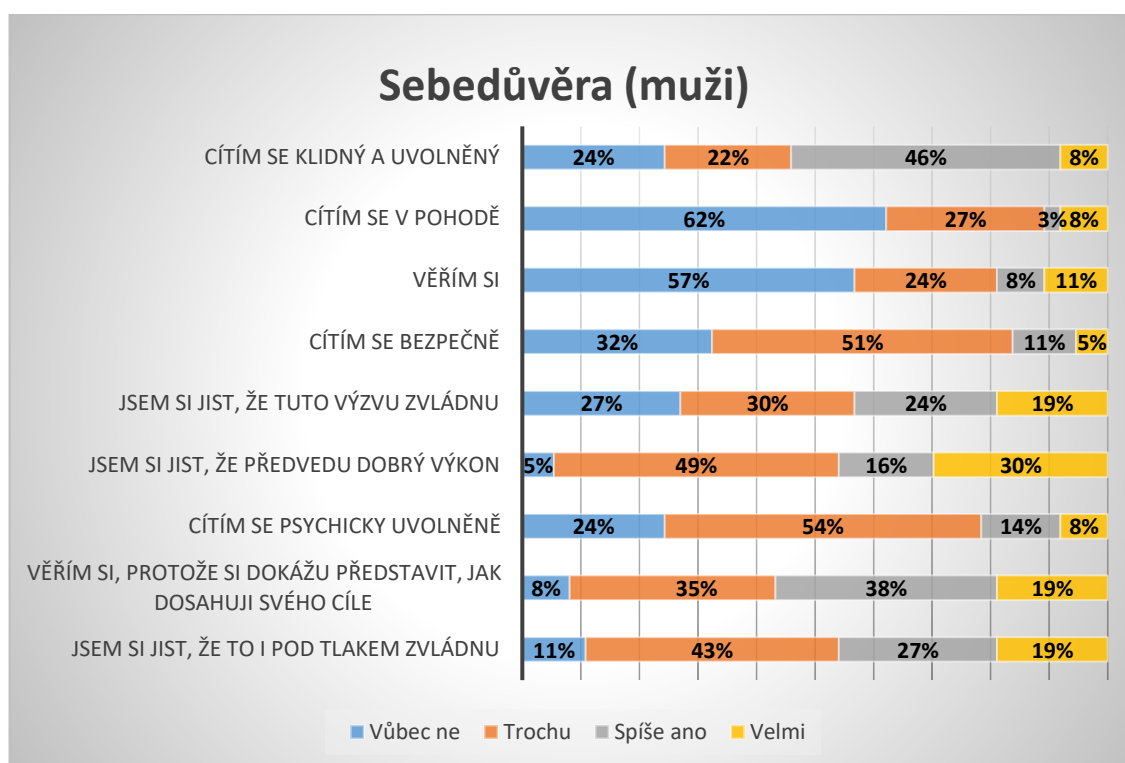
Obrázek 48: Sebedůvěra u žen



V dimenzi sebedůvěry lze pozorovat následující procentuální zastoupení na různých úrovních intenzity. Ženy (viz obrázek 48) se vůbec necítí klidné a uvolněné v 57 %, na škále "trochu" to představuje 27 %. Vůbec se necítí v pohodě 50 % žen, na škále "trochu" to představuje 33 %. Sebedůvěru trochu projevuje 67 % žen, "spíše ano" 17 % a 10 % žen necítí vůbec sebedůvěru. Bezpečně se cítí 30 % žen na škále "velmi", vůbec se necítí bezpečně 10 %. Jistotu, že zvládne výzvu, cítí 23 % žen na škále "velmi", 30 % na škále "spíše ano" a 37 % na škále "trochu". Věří si, že dokážou předvést dobrý výkon, označilo 10 % žen na škále "velmi", 55 % na škále "spíše ano", a 37 % na škále "trochu".

Psychicky uvolněné se necítí 50 % žen vůbec, naopak 40 % se cítí uvolněné na škále "trochu". Věří si, že dokážou dosáhnout svého cíle, označilo 53 % žen na škále "trochu" a 10 % na škále "velmi". Zvládnout to pod tlakem dokáže 43 % žen na škále "trochu", 30 % na škále "spíše ano" a 7 % na škále "velmi".

Obrázek 49: Sebedůvěra u mužů



V dimenzi sebedůvěry u mužů (viz obrázek 49) je pouze 8 % z nich, kteří se cítí velmi klidně a uvolněně, zatímco 46 % se cítí klidně na škále spíše ano, 22 % jen trochu a 24 % vůbec ne. Co se týče pocitu pohody, 8 % mužů se cítí v pohodě, zatímco 27 % na škále trochu a 62 % vůbec ne. Když jde o sebevědomí, 11 % mužů se cítí velmi jistě, 24 % trochu a 57 % vůbec ne. V pocitu bezpečí se 5 % mužů cítí velmi dobře, 30 % trochu a 51 % vůbec ne. Pouze 30 % mužů věří, že předvedou dobrý výkon, zatímco 49 % má jen trochu víry. V psychické pohodě je 8 % mužů na škále velmi uvolněných, 24 % vůbec ne a 54 % trochu. Co se týče schopnosti představit si, jak dosahují svých cílů, 19 % mužů je velmi schopných, 38 % spíše ano a 35 % trochu. Nakonec, výkon pod tlakem 19 % mužů zvládá velmi dobře, 27 % spíše ano a 43 % trochu.

6.2 Vyhodnocení výzkumných otázek

VO₁ Jaké faktory jsou klíčovými spouštěči předzávodního stresu?

Mezi klíčové faktory, které často fungují jako spouštěče předzávodního stresu a úzkosti, patří kognitivní a somatická úzkost. Kognitivní úzkost souvisí s myšlenkami, obavami a přemýšlením o možných výsledcích nebo selhání, přehnaná sebekritika, perfekcionismus, zatímco somatická úzkost se projevuje fyzickými příznaky, jako jsou zrychlený srdeční tep,

pocení, studené ruce, třes svalů a napětí, bolesti hlavy, potíže s trávením. Tyto dva faktory mohou synergicky působit a přispívat k celkové úrovni stresu a úzkosti u jednotlivců, zejména během sportovních událostí nebo soutěží. Pochopení těchto faktorů je klíčové pro zlepšení zvládnutí a redukci předzávodního stresu u sportovců.

VO₂ Jaké jsou diference v předzávodním stresu v závislosti na pohlaví?

V rámci naší studie existují odlišnosti mezi ženami a muži v oblasti kognitivní úzkosti, somatické úzkosti i sebedůvěry, v počtu odtrénovaných hodin, v intenzitě zátěže i v počtu zranění.

V rámci třiceti žen trénovalo 1–2krát týdně 20 % žen, 3–4krát týdně 20 % žen, 5–6krát týdně 43,3 % žen a každý den 16,7 % žen.

V rámci 37 mužů trénovalo 1–2krát týdně 0 % mužů, 3–4krát týdně 24,3 % mužů, 32,4 % mužů 5–6krát týdně a každý den 43,2 % mužů.

Průměrná úroveň tréninků byla uvedena pro 13,3 % žen a 0 % mužů, náročná úroveň tréninků pro 56,7 % žen a 32,4 % mužů a velmi náročná úroveň tréninků pro 30,0 % žen a 67,6 % mužů.

U některých žen může být pozorována vyšší tendence k častějšímu prožívání stresu než u mužů, zejména během tréninkových aktivit. Toto zvýšené vnímání stresu u žen může souviset s jejich osobními a biologickými faktory. Co je pro ženy vnímáno jako náročné, může být muži vnímáno jako průměrné, což naznačuje rozdíly ve vnímání stresových situací mezi oběma pohlavími.

Ženy vykazují v průměru nižší tréninkovou zátěž než muži, s rozdílem přibližně 2,2 hodiny týdně. Zároveň jsme zjistili, že muži mají tendenci a jsou náchylnější častěji ke zranění v porovnání s ženami. Naše studie také ukázala, že během posledních 12 měsíců absolvovaly ženy více závodů než muži.

S rostoucím počtem tréninků u žen dochází k nárůstu skóre v této dimenzi, což naznačuje, že častější trénink může vést k intenzivnějšímu negativnímu myšlení spojenému s úzkostí. Existuje několik faktorů, které mohou tuto spojitost vysvětlit. Častější trénink může znamenat, že ženy mají více příležitostí pro výkon a soutěžení. To může zvyšovat vnímání tlaku na dosažení výsledků a tím i kognitivní úzkost.

S rostoucím počtem tréninků u mužů dochází k nárůstu skóre v dimenzi vitality a aktivity. Pravidelný trénink a fyzická aktivita přináší více energie a pocitu vitality. Muži se tak mohou cítit vitálnější a ochotnější zapojit se do různých aktivit. Naopak, s nárůstem počtu tréninků může docházet k nárůstu skóre v dimenzi únavy a netečnosti. Intenzivní trénink může vést k fyzické únavě, což může způsobit pocit netečnosti a vyčerpání. Pravidelný trénink a dosahování sportovních cílů mohou zvyšovat sebedůvěru u mužů. Když vidí svůj pokrok a úspěchy ve sportu, mohou se cítit sebejistější a více spoléhat na své schopnosti. S rostoucím počtem tréninků dochází k poklesu skóre v dimenzích úzkosti a emocionálního napětí. To naznačuje, že muži se s větším tréninkem mohou cítit více relaxovaní a klidní. Klesající úzkost, hněv, zmatek a somatická úzkost naznačují, že s nárůstem tréninku zvládají lépe stresové situace spojené se sportovním výkonem. Celkově řečeno, rostoucí počet tréninků u mužů může mít pozitivní vliv na jejich psychický stav, zvyšuje se pocit vitality, sebedůvěry a snižuje emocionální napětí a úzkost. Tato zjištění mohou ukazovat na to, že trénink může být efektivním způsobem, jak zlepšit celkovou pohodu a psychologický stav mužů, přičemž kombinuje fyzickou aktivitu s pozitivními psychickými změnami. Je však třeba mít na paměti, že individuální reakce na trénink mohou být variabilní a záviset na mnoha faktorech, včetně osobních preferencí a zdravotního stavu.

Žádná z korelací v rámci dotazníku CSAI nebyla u žen statisticky významná na hladině významnosti 0,05 ($p > 0,05$). V našem výzkumu jsme pozorovali nejvýraznější vztah u žen, který byl charakterizován negativní korelací mezi somatickou úzkostí a sebedůvěrou. To znamená, že pokud se zvýšila úroveň somatické úzkosti u ženy, tendence sebedůvěry klesala. Jinými slovy, ženy, které projevovaly více somatické úzkosti, měly tendenci mít nižší míru sebedůvěry. Toto zjištění ukazuje na vzájemný vztah mezi těmito dvěma psychologickými faktory u ženské populace v naší studii.

V rámci dotazníku CSAI byly u mužů zjištěny následující statisticky významné korelace na hladině významnosti 0,05 ($p < 0,05$). Pozorovali jsme, že u mužů existuje pozitivní korelace mezi kognitivní úzkostí a somatickou úzkostí, což naznačuje, že vzrůstající míra kognitivní úzkosti je spojena se zvyšující se somatickou úzkostí. Toto zjištění ukazuje na silný vztah mezi těmito dvěma aspekty psychologického stavu u mužů. Pokud jde o vliv těchto proměnných na psychický stav sportovců, může se očekávat, že vzrůstající kognitivní a somatická úzkost mohou negativně ovlivnit jejich celkový psychický stav. To by mohlo zahrnovat vyšší míru stresu a sníženou pohodu. Je však třeba provést další analýzy a studie k detailnějšímu pochopení této problematiky a konkrétních dopadů na sportovce.

Bylo pozorováno, že existuje negativní vztah mezi rostoucí mírou kognitivní úzkosti a klesající mírou sebedůvěry u mužů. To naznačuje, že s rostoucí kognitivní úzkostí mohou muži začít projevovat více pochybností o svých schopnostech a sebedůvěře. Tento jev ukazuje na komplexní interakci mezi psychickými faktory a jejich vlivem na vnímání sebe sama u mužské populace.

Rozdíl ve skóre nebyl dle Welchova t-testu na hladině významnosti 0,05 statisticky významný ($p = 0,170 > 0,05$). Tento výsledek naznačuje, že i když jsou průměrná skóre žen a mužů v oblasti kognitivní úzkosti různá, tento rozdíl není tak velký, aby byl považován za statisticky významný. To znamená, že na základě těchto dat a testu nelze jednoznačně říci, že existuje statisticky významný rozdíl mezi kognitivní úzkostí u žen a mužů.

Dále z našeho výzkumu vyplývá, že pokud sportovec zažívá fyziologické projevy jako zrychlený srdeční tep, zvýšenou srdeční aktivitu, pocení, třes svalů a napětí ve svalech, může to ovlivnit vnímání jeho vlastní kompetence, a snížit tak jeho sebedůvěru. Tyto somatické reakce mohou sportovce zpochybňovat v názoru na sebe sama a negativně ovlivnit jejich psychický stav a sebevědomí.

Pokud jde o dimenzi sebedůvěry, výsledek analýzy Welchova t-testu naznačuje, že rozdíly mezi skupinami nejsou tak výrazné, aby byly statisticky významné.

Na základě našeho výzkumu lze konstatovat, že pokud provádíme srovnání úrovně napětí a úzkosti mezi muži a ženami, ženy projevují tendenci k silnějšímu prožívání úzkosti než muži. Toto zjištění ukazuje na výraznější výskyt emocionálního stresu u ženské populace ve srovnání s mužskou populací v našem zkoumání.

Pokud jde o dimenzi deprese a skličujícího pocitu, naše analýzy ukázaly, že skóre žen byla statisticky nižší než skóre mužů. To znamená, že muži vykazují vyšší úroveň deprese a skličujícího pocitu ve srovnání s ženami. Toto zjištění indikuje, že dimenze deprese může mít výraznější vliv na mužskou sportovní populaci ve srovnání s ženskou populací v našem zkoumání.

Co se týká hněvu a nepřátelskosti, v tomto případě bylo zjištěno, že rozdíl ve skóre mezi ženami a muži v oblasti hněvu a nepřátelskosti nebyl statisticky významný. To znamená, že rozdíly v průměrných skóre mezi těmito dvěma skupinami nejsou tak významné, aby mohly být považovány za odlišné na hladině významnosti 0,05, což je běžná hladina pro statistickou významnost.

Výsledek testu u vitality, aktivity ukázal, že rozdíl ve skóre mezi ženami a muži v oblasti vitality a aktivity nebyl statisticky významný. Tento výsledek naznačuje, že obě skupiny, muži a ženy, sdílejí podobné úrovně vitality a aktivity a není zde výrazný rozdíl ve vnímání těchto aspektů mezi těmito dvěma populacemi.

V oblasti únavy a netečnosti jsme nezaznamenali statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami. To naznačuje, že vnímání únavy je velmi podobné jak u žen, tak u mužů a neexistuje výrazný rozdíl ve způsobu, jakým tuto dimenzi prožívají obě pohlaví.

Výsledky Welchova t-testu neprokázaly dostatečně signifikantní rozdíly v dimenzi zmatku a popletenosti mezi oběma pohlavími.

Dle testu nezávislosti u žen založeném na Pearsonově korelačním koeficientu na hladině významnosti 0,05 byla závislost na věku prokázána ve 4 případech. Konkrétně bylo prokázáno, že s rostoucím věkem u žen roste skóre v dimenzích deprese – sklíčenost, zmatek – popletenost a kognitivní úzkost a klesá skóre v dimenzi tenze – úzkost.

Studie prokázala, že se s rostoucím věkem u žen mění jejich emocionální stav a psychologické charakteristiky. Konkrétně bylo zjištěno, že s postupujícím věkem u žen dochází k nárůstu skóre v dimenzích deprese, skleslosti, zmatku a popletenosti a také k nárůstu skóre v dimenzi kognitivní úzkosti. To znamená, že s věkem ženy často prožívají více pocitů smutku, apatie, zmatku a obtíží s koncentrací.

Naopak bylo pozorováno, že se s věkem snižuje skóre v dimenzi tenze úzkosti. To naznačuje, že starší ženy mají tendenci prožívat méně emocionálního napětí a úzkosti ve srovnání s mladšími věkovými skupinami. Toto zjištění pravděpodobně může souviset se zkušeností. Toto zjištění ukazuje na významnou spojitost mezi věkem a emocionálním stavem žen, kde některé psychologické aspekty, jako je deprese a úzkost, se zdají zesilovat se stárnutím, zatímco jiné, jako je tenze, se mohou snižovat. Tato pozorování mohou mít důležité důsledky pro zdravotní péči a psychologickou podporu žen v různých věkových skupinách.

Psychologické charakteristiky jsou různé aspekty a vlastnosti lidské psychiky, které odrážejí způsob, jakým jedinec myslí, cítí a jak se projevuje. Řadíme zde emoce, osobnost, kognitivní funkce, chování i motivaci. Všechny tyto psychologické charakteristiky tvoří složitý a individuální obraz každého člověka a mají vliv na jeho jednání, reakce na stres, vnímání světa a interakci s okolím.

U mužů byla dle testu nezávislosti založeném na Pearsonově korelačním koeficientu na hladině významnosti 0,05 závislost na věku prokázána v 8 případech. Konkrétně bylo prokázáno, že s rostoucím věkem u mužů roste skóre v dimenzích vitalita – aktivita, únava– netečnost a sebedůvěra a klesá skóre v dimenzích tenze – úzkost, hněv – nepřátelskost, zmatek – popletenost, kognitivní úzkost a somatická úzkost.

S věkem může docházet k nárůstu skóre v oblasti vitality a aktivity u mužů. To může znamenat, že starší muži často prožívají více energie a aktivního přístupu k životu. Naopak s věkem může docházet k nárůstu skóre v oblasti únavy a netečnosti. To může odrážet zvýšenou náchylnost k únavě a pocitu unavení u starších mužů. Bylo zjištěno, že sebedůvěra roste s věkem mužů. To znamená, že starší muži mají tendenci mít vyšší míru sebedůvěry a sebevědomí ve srovnání s mladšími věkovými skupinami. S věkem může docházet ke snižování skóre v dimenzích tenze úzkosti, hněvu a nepřátelskosti. To naznačuje, že starší muži mohou prožívat méně emocionálního napětí, úzkosti a hněvu ve srovnání s mladšími věkovými skupinami.

VO₃ Jaké strategie používají sportovci k regulaci předzávodního stresu před závodem?

U žen jsou nejvíce využívány prostředky „Mám podporu a motivaci od trenéra, týmu, rodičů, kamarádů“ a „Abych uvolnila napětí, používám telefon, film“ a nejméně prostředky „V rámci relaxace před závodem využívám dechové cvičení, jógu, mindfulness“ a „Vyhýbám se pozorování svých soupeřů“. U mužů jsou nejvíce využívány prostředky „Před závodem se uklidňuji poslechem hudby nebo čtením knihy“ a „Abych uvolnil napětí, používám telefon, film“ a nejméně prostředky „V rámci relaxace před závodem využívám dechové cvičení, jógu, mindfulness“, „Ke zmírnění stresu mi pomáhá čokoláda, žvýkačka“ a „Vyhýbám se pozorování svých soupeřů“.

7 Diskuze

Soubor tvořilo 67 sportovců, z toho 30 žen a 37 mužů, kteří byli do výzkumu zařazeni na základě předem stanovených kritérií.

Díky popisné a korelační analýze přináší výzkum informace, které jsou pro psychologa i trenéra velmi podstatné. Odpovědi vytvořené ve standardizovaném dotazníku a jiných metodách přinesly zajímavý vhled do problematiky zanedbané psychologické přípravy atletů. Výsledky mi potvrdily moji empirii na základě vlastní zkušenosti a činnosti dlouholeté trenérské praxe. Výsledky výzkumu se také shodují s interpretací Hoška a Hátlové (Slepička et al., 2020), kteří popisují u adolescentů ve sportu velké potíže se sebedůvěrou.

Psychologie sportu je oblastí psychologie, která se zabývá studiem psychických a emocionálních aspektů sportovního výkonu a úspěchu. Tato disciplína má velký význam pro sportovce, trenéry a sportovní organizace. Psychologie sportu zkoumá psychické faktory ovlivňující sportovní výkon. To může zahrnovat koncentraci, motivaci, sebedůvěru, stres a další psychologické aspekty, které mají vliv na sportovní dovednosti a výkony. Zabývá se mentální, psychologickou přípravou, kterou sportovci ale dle mého názoru nevyužívají v plné míře. Týmy v různých sportech musí pracovat jako jednotka a psychologie sportu se zabývá tím, jakým způsobem týmová dynamika, komunikace a spolupráce mohou ovlivnit týmový nebo individuální výkon. Směr tohoto oboru se také zabývá tím, jakým způsobem sportovci stanovují cíle, udržují motivaci a překonávají překážky, které se objevují během jejich sportovní kariéry. Sportovci čelí různým emocím a stresovým situacím a psychologie sportu jim pomáhá lépe porozumět těmto emocím a zvládat stresové situace. Tento obor také zkoumá, jak sportovci zvládají zranění, rekonvalescenci a návrat k soutěžení. Význam psychologie sportu spočívá v tom, že pomáhá sportovcům dosahovat optimálního výkonu, zvládat tlak soutěže, rozvíjet psychickou odolnost, pracovat na sebedůvěře a sebeovládání a dosáhnout dlouhodobého úspěchu. Pomáhá také trenérům a sportovním organizacím lépe porozumět potřebám a psychickým procesům sportovců, což může vést k efektivnějšímu tréninku a vedení týmů (Hošek, 2007).

Sportovní výkon je složen z mnoha faktorů a přináší s sebou různé nároky a výzvy (Perič & Dovalil, 2010). Dovalil (2002) uvádí, že je nutné dodržovat tréninkový plán, který je navržen tak, aby posílil jejich fyzické schopnosti, zlepšil technické dovednosti a zvýšil

výkonnostní úroveň. To zahrnuje pravidelné tréninky, cvičení a sledování pokroku. Dorfman (2005) poukazuje na jednu zásadní chybu v tréninku a tou je, když se přeruší kontinuita plánovaného tréninku. Bradley (2007) na to navazuje tím, že se neporuší pouze koncept tréninku, ale i psychická stránka sportovce. S tím mohu souhlasit. Toto tvrzení předkládá i Slepíčka (2020). Emocionální stránka sportovce souvisí s celou koncepcí tréninku. Publikované studie přináší poznatky o vlivu dlouhodobého emočního naladění, ale i krátkodobého působení emocí na kvalitu sportovního výkonu.

Jedna z hlavních příčin, která ovlivňuje výrazným způsobem sportovní výkon, je neucelený postoj celého atletického svazu, trenérů, sportovní politiky. Koncept celé přípravy postrádá holistický přístup a ohledy na individualitu sportovců. Tento postřeh popisuje ve své knize Gross (2008). Sportovci se často potýkají s tlakem, stresem a emocemi v souvislosti se soutěžením. Je důležité více pracovat na psychické odolnosti, což zahrnuje sebevědomí, koncentraci, relaxaci a zvládání stresu. Dovalil (2002) zdůrazňuje důležitost výživy, která je u nás také v České republice podceňována. Správná strava a výživa jsou klíčovými faktory pro sportovce. Musí dbát na vyváženou stravu, která jim poskytne dostatek energie, živin a hydratace pro optimální výkon a rekonvalescenci. Bukač (2009) také poukazuje na nedostatečnou regeneraci, kompenzační cvičení po tréninku, při zranění. Sportovci čelí riziku zranění a potřebují kvalitní péči a rehabilitaci, pokud se zraní. To zahrnuje fyzioterapii, masáže a další metody pro rychlé uzdravení (Kolář, 2021).

Celkově sportovní výkon vyžaduje nejen fyzickou přípravu, ale také psychickou sílu, výdrž a oddanost cílům. Sportovci často musí podřídit svůj životní styl a každodenní rozhodnutí svým sportovním cílům, což může být náročné, ale může také přinést osobní a profesionální úspěch (Oborný, 2001).

Náš výzkum se zaměřoval na zkoumání souvislosti mezi několika faktory a sportovním výkonem. Výzkum analyzoval, jaké stresující situace nebo události mohou mít vliv na sportovce a jejich výkon. To zahrnovalo soutěžní tlak, stres, úzkost, potíže se sebedůvěrou nebo jiné stresové faktory. Výzkum se lépe snažil vystihnout determinanty kognitivní i somatické úzkosti. Kognitivní úzkosti se u nás věnuje psychologická a psychiatrická klinika v Praze (Adicare, 2021), zkoumající kognitivní a emoční stavy úzkosti, tělesný stav při úzkosti, behaviorální stavy úzkosti atd.

Klinika se zabývá různými přístupy, které by se mohly stát součástí našeho českého sportovního prostředí. Prvním z takových přístupů je psychofyzilogický přístup. Tento

směr zkoumá fyzické projevy stresu a úzkosti u sportovců, jako je zvýšený srdeční tep, svalové napětí, pocení rukou atd. Pomocí biofeedbacku a měření tělesných reakcí se snaží identifikovat, jak tyto reakce ovlivňují sportovní výkon. Další studie tohoto zaměření se provádí v Praze na Fakultě tělesné výchovy a sportu Karlovy univerzity.

Následujícím přístupem je kognitivní přístup. Tento směr se zaměřuje na kognitivní procesy, jako je soustředění, rozhodování a sebedůvěra během sportovního výkonu. Studuje, jak stres a úzkost mohou ovlivnit tyto procesy a jakým způsobem to může mít dopad na výkon. Některé studie zkoumají efektivitu různých intervencí a tréninkových programů zaměřených na snižování stresu a zlepšení sportovního výkonu. To může zahrnovat techniky relaxace, mentální trénink nebo kognitivně-behaviorální terapii.

Některé výzkumy se zabývají vlivem sociálního prostředí a týmové dynamiky na stres a výkon sportovců. To zahrnuje studie zaměřené na podporu týmových kolegů, trenérů a psychologickou podporu (Petráš, 2022). Výsledky těchto studií mohou poskytovat cenné informace pro sportovce, trenéry a psychologickou podporu, jak lépe zvládat stresové situace a maximalizovat sportovní výkon. Pro aktuální informace o konkrétních studiích a autorech můžeme prověřit akademické časopisy v oblasti sportovní psychologie, sledovat webové stránky českých univerzit a výzkumných institucí.

V rámci této studie jsme zkoumali, jak stres ovlivňuje fyziologické reakce atletů, jejich schopnost udržet koncentraci a soustředění, rozhodování, sebedůvěru a další psychologické a emocionální faktory, které mohou hrát roli ve sportovním výkonu. Výsledky naší studie by mohly přinést užitečné poznatky pro trenéry, sportovce a další zúčastněné strany, jak lépe řídit stresové situace a maximalizovat sportovní výkon

Představíme si několik konkrétních výzkumů a studií, které se zabývaly předzávodním stresem a úzkostí u atletů. Studie „Relationship between competitive anxiety and self-confidence in athletes: A systematic review and meta-analysis” - Tato studie provedla systematický přehled a metaanalýzu vztahu mezi soutěžní úzkostí a sebevědomím u atletů. Zjistila, že vyšší úroveň soutěžní úzkosti jsou spojeny se sníženým sebevědomím u sportovců. Tuto skutečnost popisují i profesor Hošek (Slepička et al., 2006).

Výzkum Jones, G., Hanton, a Swain, A (Jones et al., 1991), který se pojí s první výzkumnou otázkou, se orientuje na výkonnostní sportovce a popisuje předsoutěžní úzkost, která limituje mladé sportovce. Cílem studie bylo prozkoumat kognitivní úzkost, somatickou

úzkost a předsoutěžní sebevědomí. Výsledky se dají interpretovat jako zanedbaný psychologický rámec, nedostatečnou psychologickou přípravu u mladých sportovců. V otázce nervozity a soustředění bylo prokázáno, že profesionální sportovci vnímají nervozitu častěji v závislosti na věku, což se také potvrdilo v mém výzkumu.

Podle studie (Woodman et al., 2010) mohou i malé pochybnosti vést ke zlepšování samotného výkonu. Naopak u přehnaného sebevědomí může docházet ke snížení výkonu. Strach i úzkost interpretují zahraniční výzkumy takto: jde o faktory vyvolané stresem a stres se může projevit vznikem úzkosti, i když úzkost vzniká při nereálném, neurčitým ohrožení, naopak strach je zaměřen na určitý objekt (závod). Úzkost ve sportu je považována za větší psychologický problém a sportovec, potažmo mladý atlet v adolescentním období není schopen přesně popsat, jak nelibě svůj stav prožívá. Z mého pohledu trenéra je tedy velmi obtížné i pouhým pozorováním či dotazováním mladým sportovcům výrazněji pomoci. Míra úzkosti ale nesmí přesáhnout určitou hranici, která by se změnila v neurotickou reakci. O původu nekomfortních stavů sportovců není příliš jasno. Z výzkumu v Kalifornii v r. 2009 (Univerzity of California, San Francisco) vyplynulo, že ke vzestupu může přispět i nesoulad mezi aspiracemi jedince nebo kolektivu a malá informovanost sportovců (podmínky, soupeři). A tento fakt se potvrdil v mém výzkumu, kde výraznou obavu má konkurence a vliv na možné spouštěcí faktory. Pro měření rysové úzkosti byla vyvinuta metoda SAS – Sport anxiety Scale a pro závodní úzkost metoda SCAT – Sport Competition Anxiety Test. Ve sportu je rozšířen CSAI-2.

Další studie zabývající se výkonnostními plavci představuje "A longitudinal examination of stress among collegiate swimmers" - Tato studie sledovala longitudinálně stres u studentů univerzitního plaveckého týmu. Zjistila, že předzávodní stres byl spojen s nižšími výkonnostmi a zvýšenou emocionální vyčerpaností u sportovců (Hardcastle et al., 2015).

Výzkum "Precompetitive anxiety, coping, and self-confidence in Norwegian elite athletes" - Výzkum se zaměřil na předzávodní úzkost, copingové strategie a sebevědomí u norských elitních sportovců. Zjistilo se, že sportovci s vyšší úrovní předzávodní úzkosti měli nižší sebevědomí a že určité způsoby dosažení cíle mohou snižovat úzkost a zvyšovat sebevědomí (Cashmore, 2008).

"The role of perfectionism, self-efficacy, and self-worth contingencies in predicting precompetitive stress in elite youth swimmers" - V této studii se zkoumal vztah mezi perfekcionismem, sebeúčinností a předzávodním stresem u elitních mladých plavců. Zjistilo

se, že vyšší úroveň perfekcionismu a nižší sebeúčinnost byly spojeny s vyššími úrovněmi předzávodního stresu (Slepička et al., 2020).

V našem výzkumu chybí české studie zaměřené na předzávodní stres, úzkost a sebedůvěru v atletickém prostředí. To může ukazovat na určitou mezeru v českém výzkumu v oblasti sportovní psychologie. Je možné, že tato témata nejsou v českém prostředí tolik zkoumána nebo publikována jako v jiných zemích.

Domnívám se, že naše studie může přinést nové poznatky, může to být cenný příspěvek k rozvoji sportovní psychologie v České republice. Zároveň bychom mohli brát v úvahu, že může být užitečné zapojit se do mezinárodního dialogu a spolupráce s výzkumníky z jiných zemí, kteří se zabývají podobnými tématy.

K regulačním prostředkům, který zmírňují stres a úzkost byla nalezena studie Rogerson a Hrycaico (2002), kde z výpovědí respondentů vyplynulo, že většina oslovených sportovců dříve k výkonu přistupovala odlišně a prožívali prokazatelně vyšší míru předzávodní úzkosti. Vlivem četby knih o mentální přípravě, v důsledku vedení trenérů či psychologů v dané oblasti se však naučili přistupovat k výkonu odlišným způsobem. Studie byla provedena na sportovcích starších 18 let (Hošek, 2007).

Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zda existuje nějaká statisticky významná souvislost mezi těmito faktory a sportovním výkonem. Byly nalezeny statisticky významné souvislosti, mohou poskytnout důležité informace pro trenéry, sportovce a psychologickou podporu, jak optimalizovat výkon a zvládat stresové situace ve sportu. Cílem rigorózní práce byla komparace klíčových stresorů a jejich dopad na výkonnost vrcholových atletů. Její cíle byly splněny.

8 Závěr

Rigorózní práce zahrnuje komplexní analýzu klíčových faktorů stresu, které sportovci, zejména běžci, atleti vnímají v období před závody. Hlavním cílem bylo prostřednictvím použití statistických metod identifikovat vztahy mezi různými proměnnými a stresujícími faktory, s důrazem na možnosti využití strategií pro zvládnání stresu a úzkosti v rámci sportovního prostředí.

Práce důkladně analyzovala emocionální aspekty sportovce a poukázala na význam temperamentových vlastností a jejich potenciální vliv na sportovní výkony. Identifikovala, jakým způsobem se emocionální stav sportovce promítá do jeho výkonu a jaký vliv mají individuální charakteristiky. Důležitou součástí práce byl podrobný popis toho, co všechno sportovec musí zvládnout a podřídit se, aby dosáhl svého optimálního sportovního výkonu. To zahrnovalo jak fyzický trénink a přípravu, tak i psychickou připravenost, která je klíčová pro úspěch v závodech.

Celkově rigorózní práce přinesla hlubší porozumění faktorům, které ovlivňují sportovní výkony, a nabízí cenné poznatky pro sportovce, trenéry a výzkumníky v oblasti sportovní psychologie a fyziologie.

Odpovědi vytvořené v dotaznících přinesly zajímavý vhled do problematiky stresujících faktorů, které velkým podílem omezují nebo jakkoliv zasahují do sportovního výkonu. Většina ze zvolených sportovců dosahuje medailových pozic na nejvyšších závodech v České republice, a plní tak limity sportovního centra mládeže. Mnozí sportovci mají také zkušenosti ze zahraničí.

Dle testů, které byly provedeny v našem výzkumu, patří mezi psychosomatické potíže vyvolané stresem nejčastěji u žen studené z pocené ruce, ztuhlost těla, nervozita, výrazné tělesné napětí, v menší míře nevolnosti a sevřený žaludek. U mužů představuje somatická úzkost nejvíce sevřený žaludek, výrazné tělesné napětí, pocit vynervovanosti, nervozity a v menší míře ztuhlost těla. Kognitivní úzkost a její projevy u žen jsou nejvíce zastoupeny u obav ze závodů, o pochybnostech o sobě, obav z očekávání, strach a tlak na výkon, a že svým výkonem zklamou ostatní. Kognitivní úzkost u mužů má vyšší procentuální zastoupení, a to u strachu, že prohrají, z obav, že se závod nepovede, tak jak chtěli, obavy o svoji silovou stránku, obavy z nedosaženého cíle. Co se týká sebedůvěry u žen, tak se polovina žen necítí v pohodě. Zde bylo velké procentuální rozložení mezi škálami trochu

a spíše ano, z čehož vyplývá, že se trochu cítí bezpečně, slabou jistotou, že to zvládnou, trochu a spíše ano zvládnou závod pod tlakem.

U mužů lze pozorovat podobný trend jako u žen, s několika výraznými dominantními aspekty. Mezi nejvýraznější patří skóre, která naznačují, že muži mají tendenci necítit se vůbec jistě, necítit se v pohodě, necítit se bezpečně a nepociťovat psychickou uvolněnost. To naznačuje, že muži mohou být náchylní k negativním emocionálním stavům a nedostatečnému pocitu sebedůvěry. Naopak, co se týče zvládnání stresu, ukazuje se, že muži mají tendenci lépe zvládat závody pod tlakem a jsou si jisti, že předvedou dobrý výkon. To by mohlo ukazovat na to, že muži věří ve své schopnosti reagovat na stresové situace a dosahovat výkonnostních cílů, i když pociťují určité negativní emocionální faktory.

Celkově tedy u mužů existuje komplexní spektrum emocionálních reakcí a prožívání, kde se některé aspekty mohou lišit od žen, ale zároveň mohou vykazovat podobné trendy v oblasti zvládnání stresu a důvěry v sebe sama během sportovních událostí.

Pokud jde o regulační prostředky, ženy pro dosažení emocionální stability a podpory často hledají motivaci u svých trenérů, týmových kolegů a rodičů. K uvolnění napětí preferují činnosti, jako je použití telefonu a sledování filmů. Naopak, dechová cvičení, jóga a mindfulness jsou méně často využívané metody pro uvolnění napětí. Ženy také mohou praktikovat strategie vyhýbání se svým soupeřům.

U mužů je výrazná preference pro uklidnění prostřednictvím poslechu hudby nebo čtení knihy. K uvolnění napětí muži často používají telefon a sledování filmů, což je podobné ženám. Výrazným rozdílem je však to, že muži aktivněji využívají dechová cvičení. Dále se ukázalo, že někteří muži preferují konzumaci čokolády nebo žvýkacího tabáku jako prostředek pro uvolnění napětí.

Tato zjištění poukazují na genderově specifické strategie, které muži a ženy používají ke kontrole emocí a zvládnání stresu ve sportovním prostředí. Na výzkumné otázky bylo zodpovězeno. Předkládaná problematika, a tedy předstartovní stavy na vrcholové úrovni se dostávají do popředí. Zejména v individuálních sportech je na mentální připravenost a výkon kladen stále větší důraz. Přínos práce spatřuji především v zaměření pozornosti na zvolenou cílovou skupinu.

Poznatky rigorózní práce jsou použitelné a aplikovatelné do praxe a mohou být využity pro další výzkum v této oblasti.

Limity výzkumu

Subjektivní hodnocení a prožívání každého atleta mohou ovlivnit limity výzkumu. Individuální pocity, zkušenosti a vnímání mohou být obtížné objektivně změřit, což může ovlivnit interpretaci výsledků výzkumu a stanovení jeho limitů.

Z tohoto důvodu je potřeba, aby každé hodnocení vnějších projevů atletů obsahovalo nejen kritéria kvantitativní, ale i kritéria kvalitativní. Kvalitativní kritéria jsou zatížena především subjektivitou daného probanda. I přes instrukce a určitá kritéria může vnímání každého sportovce zůstat individuální. Kvalitativní hodnocení může poskytnout bohatší porozumění jejich subjektivních projevů a přispět ke komplexnějšímu pohledu na jejich výkony a prožívání.

Dalším problémem mohou být závěry, které jsou koncipované na základě šetření, kterých se zúčastnilo pouze 67 probandů. Pro zobecnění výsledků by byl vhodnější například větší počet probandů ve výzkumu, šetření v různých věkových kategoriích, ve více atletických oddílech, výpovědi trenérů, výpovědi rodinných příslušníků oslovených probandů, prováděné opakované šetření v různém závodním období, jak v zotavném, tak v předzávodním i závodním. Rozsáhlejší a komplexnější přístup k výzkumu by mohl přinést užitečné informace a umožnit robustnější závěry.

Zahrnutím do výzkumu dalších proměnných, jako je výkonová motivace, nefyziologické parametry, specifické obtíže sportovců, započítání dalších psychických i fyzických faktorů, zkoumání bio-psycho-sociálního vlivu na výkon může poskytnout hlubší pochopení toho, jakým způsobem se tyto aspekty podílejí na výkonnosti sportovců. To může vést k lepšímu porozumění a následnému vylepšení podpory jak v tréninku, tak v závodě atletů.

Souhrn

Rigorózní práce se zaměřuje na výzkum a prezentaci výsledků různých stresorů, kterým jsou vrcholoví atleti vystaveni před závodem. Studie se zabývá psychickými stresory, jako je tlak na výkon, stres, nervozita a úzkost, očekávání a strach ze selhání, porucha koncentrace a pozornosti nebo také emocionální kontrolou, kde intenzita emocí, jako je vzrušení, frustrace, značně ovlivňuje sportovní výkon. Před závodem se sportovci mohou také potýkat s různými fyzickými stresory, které mohou ovlivnit jejich výkonnost, zahrnují tak například únavu, přetížení, zranění, nedostatečnou regeneraci nebo spánek, sevřený žaludek, bolesti břicha. Neméně důležitými faktory jsou i environmentální stresory, jako jsou podmínky prostředí, teplota, vlhkost, déšť, nadměrná výška, hlučnost tribuny a další.

Teoretická část práce charakterizuje řadu jak psychických, tak fyzických projevů, které ovlivňují subjektivní prožívání běžců. Choutka (1981), Perič & Dovalil (2010), Slepíčka (2020). Zaměřuje se také na různorodá osobnostní nastavení sportovců, která jsou podstatnou součástí a důležitým faktorem při zvládnání stresů, úzkosti, únavy a dalších faktorů.

Cílem rigorózní práce je komparace klíčových stresorů a jejich dopad na výkonnost vrcholových atletů. Výzkum se dále soustředí na strategie zvládnání stresu a úzkosti, které atleti nejčastěji využívají, a posuzuje míru jejich účinnosti pro optimalizaci sportovního výkonu.

Rigorózní práce popisuje atletiku, vykresluje komplexní obraz tohoto sportu (Dobrá & Semiginovský, 1988). Úvodní část reflektuje význam atletiky v kontextu sportovního světa, následována charakteristikou tohoto sportu jako celku, včetně jeho historického vývoje a významu v moderním, sportovním prostředí (Sekot, 2003). Důkladný přehled atletických disciplín (Šimon, 2004) je doplněn detailním rozбором složek sportovního výkonu: fyzické přípravy, technických dovedností a psychologické přípravy, včetně jejich vztahu k atletice. (Jeřábek, 2008), (Sekot, 2003), (Perič & Dovalil, 2010), (Sellars, 1996).

Další část se hlouběji zabývá psychologickou přípravou v atletice, zkoumá emocionální složku včetně prožitkové stránky a neuropsychologických základů emocí. Dovalil (2002). Rovněž se zaměřuje na emoční regulaci a strategii zvládnání úzkosti, včetně kognitivní a somatické úzkosti, dále roli sebevědomí a analýzy předstartovních, soutěžních

a pozávodních stavů, zahrnujících porozumění strachu a úzkosti v kontextu sportovní psychologie a mechanismy stresu ve sportu.

Přehled sportovních dovedností v rámci atletiky je následně detailně rozveden, zatímco vztah osobnosti a temperamentu k atletickému výkonu představuje další klíčový bod. Analýza významu adolescentního období pro atlety a jejich vývoj uzavírá hlavní část práce. Závěrečná část pak shrnuje klíčové poznatky a jejich aplikace v tréninku atletů, opírající se o rozsáhlý výzkum, koncepty a praktické aplikace s podporou relevantní literatury a studií v oblasti sportovní psychologie a atletiky (Perič & Dovalil, 2010).

V praktické části byl použit standardizovaný dotazník s otázkami týkajícími se předzávodního stresu, kognitivní a somatické úzkosti a otázky spojené se sebevědomím sportovce, který je vhodným přístupem k získání dat a porozumění vztahu mezi těmito faktory. Formulace otázek má pevně danou strukturu, jejíž obsah je pro sportovce relevantní. Otázky v dotazníku zajišťují míru vlastnosti jevu nebo jejich intenzitu. Na dotazník závodní stavové úzkosti navazuje dotazník pro porovnání faktorů afektivních stavů a nálad (Profile of Mood States). Triádu analýzy dokončí výpočet celkové poruchy nálad (Total mood disturbance). V úvodu empirické části představí rigorózní práce pro lepší přehlednost rozdělení metod spolu s anketním šetřením a vše bylo doplněno demografickými údaji o respondentech. Výzkumné otázky byly formulovány na základě předpokládaných vztahů mezi těmito osobnostními rysy, zmíněnými faktory a předzávodním stresem. Data se analyzovala pomocí vhodných statistických metod, jako je korelační analýza nebo regresní analýza. Byly zvoleny grafy v excelovském programu pro lepší přehlednost v intersexuální komparaci, protože prožívání stresu a vnímání emocí obou pohlaví je rozdílné. (McNair et al., 1981), (Stuchlíková & Man, 2005)

Soubor tvořilo 67 respondentů, z toho 30 žen a 37 mužů, kteří byli do výzkumu zařazeni na základě předem stanovených kritérií. Věk sportovců se pohyboval v rozmezí 16–18 let. Respondenti jsou atleti, kteří se věnují vytrvalostním disciplínám, jako je 800 m, 1500 m a běh na 3000 m. K respondentům má autorka velmi blízko a jako trenérka atletického klubu ve Zlíně s nimi mohla trávit čas potřebný k získání všech potřebných informací.

Odpovědi byly sesbírány během ročního tréninkového cyklu 2022/2023, výrazně sběr dat urychlilo třítydenní květnové soustředění mladých sportovců z atletických klubů ve Zlínském kraji. Ve výzkumu byly zvoleny výzkumné otázky týkající se spouštěčů předzávodního stresu, diferencí v předzávodním stresu v závislosti na pohlaví a strategií,

kterých sportovci používají jako regulační prostředky před závodem. První otázka má následující vysvětlení.

Mezi klíčové faktory, které často fungují jako spouštěče předzávodního stresu a úzkosti, patří kognitivní a somatická úzkost. Kognitivní úzkost souvisí s myšlenkami, obavami a přemýšlením o možných výsledcích nebo selhání, přehnaná sebekritika, perfekcionismus, zatímco somatická úzkost se projevuje fyzickými příznaky, jako jsou zrychlený srdeční tep, pocení, studené ruce, třes svalů a napětí, bolesti hlavy, potíže s trávením. Tyto dva faktory mohou synergicky působit a přispívat k celkové úrovni stresu a úzkosti u jednotlivců, zejména během sportovních událostí nebo soutěží. Pochopení těchto faktorů je klíčové pro zlepšení zvládnutí a redukci předzávodního stresu u sportovců.

Rozdíly v pohlaví sportovců jsou také patrné. V rámci naší studie existují odlišnosti mezi ženami a muži v oblasti kognitivní úzkosti, somatické úzkosti i sebedůvěry, v počtu odtrenovaných hodin, v intenzitě zátěže i v počtu zranění. Ženy trénují v průměru 7,6 hodin, u mužů činil průměr hodin tréninkové zátěže 9,8 hodin.

Ženy byly v posledním roce zraněny průměrně 1,5krát, přičemž muži byli v posledním roce zraněni průměrně 2,3krát.

U některých žen může být pozorována vyšší tendence k častějšímu prožívání stresu než u mužů, zejména během tréninkových aktivit. Toto zvýšené vnímání stresu u žen může souviset s jejich osobními a biologickými faktory. Co je pro ženy vnímáno jako náročné, může být u mužů vnímáno jako průměrné, což naznačuje rozdíly ve vnímání stresových situací mezi oběma pohlavími.

Ženy vykazují v průměru nižší tréninkovou zátěž než muži, s rozdílem několik málo hodin týdně. Zároveň jsme zjistili, že muži mají tendenci a jsou náchylnější častěji ke zranění v porovnání s ženami. Naše studie také ukázala, že během posledních 12 měsíců absolvovaly ženy více závodů než muži. S rostoucím počtem tréninků u žen dochází k nárůstu skóre v této dimenzi, což naznačuje, že častější trénink může vést k intenzivnějšímu negativnímu myšlení spojenému s úzkostí. Existuje několik faktorů, které mohou tuto spojitost vysvětlit. Častější trénink může znamenat, že ženy mají více příležitostí pro výkon a soutěžení. To může zvyšovat vnímání tlaku na dosažení výsledků a tím i kognitivní úzkost.

S rostoucím počtem tréninků u mužů dochází k nárůstu skóre v dimenzi vitality a aktivity. Pravidelný trénink a fyzická aktivita přináší více energie a pocitu vitality. Muži se tak mohou cítit vitálnější a ochotnější zapojit se do různých aktivit. Naopak, s nárůstem počtu tréninků může docházet k nárůstu skóre v dimenzi únavy a netečnosti. Intenzivní trénink může vést k fyzické únavě, což může způsobit pocit netečnosti a vyčerpání. Pravidelný trénink a dosahování sportovních cílů mohou zvyšovat sebedůvěru u mužů. Když vidí svůj pokrok a úspěchy ve sportu, mohou se cítit sebejistější a více spoléhat na své schopnosti. S rostoucím počtem tréninků dochází k poklesu skóre v dimenzích úzkosti a emocionálního napětí. To naznačuje, že muži se s větším tréninkem mohou cítit více relaxovaní a klidní. Klesající úzkost, hněv, zmatek a somatická úzkost naznačují, že s nárůstem tréninku zvládají lépe stresové situace spojené se sportovním výkonem. Celkově řečeno, rostoucí počet tréninků u mužů může mít pozitivní vliv na jejich psychický stav, zvyšuje se pocit vitality, sebedůvěry a snižuje emocionální napětí a úzkost. Tato zjištění mohou ukazovat na to, že trénink může být efektivním způsobem, jak zlepšit celkovou pohodu a psychologický stav mužů, přičemž kombinuje fyzickou aktivitu s pozitivními psychickými změnami. Je však třeba mít na paměti, že individuální reakce na trénink mohou být variabilní a záviset na mnoha faktorech, včetně osobních preferencí a zdravotního stavu.

Regulační prostředky ke zmírnění stresu před závodem jsou u obou pohlaví podobné. U žen jsou nejvíce využívány prostředky „Mám podporu a motivaci od trenéra, týmu, rodičů, kamarádů“ a „Abych uvolnila napětí, používám telefon, film“ a nejméně prostředky „V rámci relaxace před závodem využívám dechové cvičení, jógu, mindfulness“ a „Vyhýbám se pozorování svých soupeřů“. U mužů jsou nejvíce využívány prostředky „Před závodem se uklidňuji poslechem hudby nebo čtením knihy“ a „Abych uvolnil napětí, používám telefon, film“ a nejméně prostředky „V rámci relaxace před závodem využívám dechové cvičení, jógu, mindfulness“, „Ke zmírnění stresu mi pomáhá čokoláda, žvýkačka“ a „Vyhýbám se pozorování svých soupeřů“.

Summary

The rigorous thesis focuses on researching and presenting the results of various stressors faced by elite athletes before a competition. The study delves into psychological stressors such as performance pressure, stress, nervousness, anxiety, expectations, fear of failure, concentration and attention disorders, and emotional control, where the intensity of emotions significantly influences sports performance. Athletes may also face various physical stressors before a competition, including fatigue, overtraining, injuries, inadequate recovery or sleep, tight stomach, and abdominal pain. Environmental stressors, such as environmental conditions, temperature, humidity, rain, excessive altitude, crowd noise, and others, are also important factors.

The theoretical part characterizes both psychological and physical manifestations influencing the subjective experiences of runners. It also explores diverse personality traits of athletes, which are crucial in coping with stress, anxiety, fatigue, and other factors. The goal of analyzing these factors and their impact on performance is to map and compare key stressors and their effects on elite athletes based on research. The research focuses on stress and anxiety coping strategies used by athletes and their effectiveness in optimizing sports performance.

The rigorous thesis describes athletics, painting a comprehensive picture of this sport. The introductory section reflects on the significance of athletics in the context of the sports world, followed by a characterization of the sport as a whole, including its historical development and importance in the modern sports environment. A thorough overview of athletic disciplines is complemented by a detailed analysis of components of athletic performance: physical preparation, technical skills, and psychological preparation, including their relationship to athletics.

Another section delves deeper into psychological preparation in athletics, examining the emotional component, including experiential aspects and neuropsychological foundations of emotions. It also focuses on emotional regulation and anxiety coping strategies, including cognitive and somatic anxiety, the role of self-confidence, and analysis of pre-start, competitive, and post-competition states, encompassing an understanding of fear and anxiety in the context of sports psychology and stress mechanisms in sports.

The overview of athletic skills within athletics is then detailed, while the relationship between personality and temperament to athletic performance represents another key point. The analysis of the significance of the adolescent period for athletes and their development concludes the main part of the thesis. The final section summarizes key findings and their application in athletes' training, relying on extensive research, concepts, and practical applications supported by relevant literature and studies in the field of sports psychology and athletics.

In the practical part, a standardized questionnaire with questions about pre-race stress, cognitive and somatic anxiety, and questions related to the athlete's self-confidence was used. The formulation of questions has a predefined structure, and their content is relevant to athletes. The questionnaire's questions ensure the degree of the phenomenon's characteristics or their intensity. The questionnaire on pre-race anxiety is followed by a questionnaire for comparing factors of affective states and moods (Profile of Mood States). The triad of analysis is completed by calculating the overall mood disturbance. The empirical part's introduction presents the thesis for better clarity in dividing methods along with a survey, complemented by demographic data about the respondents. Research questions were formulated based on assumed relationships between these personality traits, mentioned factors, and pre-race stress. Data were analyzed using appropriate statistical methods, such as correlation analysis or regression analysis. Graphs in an Excel program were chosen for better clarity in intersexual comparison, as the experience of stress and perception of emotions for both genders differ.

The sample consisted of 67 respondents, including 30 women and 37 men, who were included in the study based on predetermined criteria. The age of the athletes ranged from 16 to 18 years. Respondents are athletes specializing in endurance disciplines such as 800 m, 1500 m, and 3000 m. The author has a close connection to the respondents as a coach of an athletics club in Zlín, allowing her to spend the necessary time to gather all the required information.

Responses were collected during the 2022/2023 annual training cycle, significantly accelerated by a three-week May concentration of young athletes from athletics clubs in the Zlín region. In the research, research questions were chosen regarding triggers of pre-race stress, differences in pre-race stress depending on gender, and strategies that athletes use as regulatory means before a race. The first question has the following explanation: Among the

key factors that often act as triggers for pre-race stress and anxiety, cognitive and somatic anxiety is significant. Cognitive anxiety is related to thoughts, worries, and thinking about possible outcomes or failures, exaggerated self-criticism, perfectionism, while somatic anxiety manifests as physical symptoms such as accelerated heart rate, sweating, cold hands, muscle tremors and tension, headaches, digestive difficulties. These two factors can synergistically contribute to the overall level of stress and anxiety in individuals, especially during sports events or competitions. Understanding these factors is crucial for improving the management and reduction of pre-race stress in athletes.

Gender differences in athletes are also apparent in our study. Within our study, there are differences between women and men in cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence, in the number of trained hours, the intensity of workload, and the number of injuries. On average, women train 7.6 hours, while men's average training load is 9.8 hours. Women were injured an average of 1.5 times in the last year, while men were injured an average of 2.3 times in the last year. In some women, a higher tendency to more frequent stress experiences than in men can be observed, especially during training activities. This increased perception of stress in women may be related to their personal and biological factors. What is perceived as challenging for women may be seen as average for men, indicating differences in the perception of stress situations between the two genders.

Women, on average, exhibit lower training loads than men, with a difference of a few hours per week. At the same time, we found that men tend to be more prone to injuries compared to women. Our study also showed that women participated in more races than men in the last 12 months. With the increasing number of training sessions in women, there is an increase in the score in this dimension, suggesting that more frequent training may lead to more intense negative thinking associated with anxiety. Several factors may explain this connection. More frequent training may mean that women have more opportunities for performance and competition. This can increase the perception of pressure to achieve results and thus cognitive anxiety.

With the increasing number of training sessions in men, there is an increase in scores in the dimension of vitality and activity. Regular training and physical activity bring more energy and a sense of vitality. Men may feel more vital and willing to engage in various activities. Conversely, with an increasing number of training sessions, there may be an increase in scores in the dimension of fatigue and indifference. Intensive training can lead to

physical fatigue, which can cause a feeling of indifference and exhaustion. Regular training and achieving sports goals can increase self-confidence in men. When they see their progress and successes in sports, they may feel more confident and rely more on their abilities. With the increasing number of training sessions, there is a decrease in scores in the dimensions of anxiety and emotional tension. This suggests that men with more training may feel more relaxed and calm. Decreasing anxiety, anger, confusion, and somatic anxiety suggest that with increased training, they cope better with stress situations related to sports performance. Overall, an increasing number of training sessions in men may have a positive impact on their mental state, increasing the sense of vitality, self-confidence, and reducing emotional tension and anxiety.

These findings may indicate that training can be an effective way to improve overall well-being and the psychological state of men, combining physical activity with positive psychological changes. However, it is essential to keep in mind that individual reactions to training may be variable and depend on many factors, including personal preferences and health status.

Regulatory means to alleviate pre-race stress are similar for both genders. For women, the most used means are "I have support and motivation from the coach, team, parents, friends" and "To relieve tension, I use the phone, watch a movie," while the least used means are "As part of relaxation before the race, I use breathing exercises, yoga, mindfulness" and "I avoid watching my competitors." For men, the most used means are "Before the race, I calm down by listening to music or reading a book" and "To relieve tension, I use the phone, watch a movie," while the least used means are "As part of relaxation before the race, I use breathing exercises, yoga, mindfulness," "Chocolate helps me reduce stress, gum," and "I avoid watching my competitors."

The research confirmed a significant correlation between stressful factors and their impact on athletes' performance, the not entirely well-functioning and utilized psychological preparation of young athletes, leading to reflections for more effective work within a holistic approach to athletes. The work suggests alternative perspectives, the necessity of individual approaches in the athletic environment. The study could contribute to a deeper understanding of the relationship between stress and the performance of elite athletes and propose recommendations to improve their psychological preparation, physical fitness, or environment to achieve maximum performance potential before a competition.

Referenční seznam

- Ababei, C., & Hagimă, M. (2017). Controversy Regarding Early Specialization in Athletics. *Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 2, 4–8.
<https://www.gup.ugal.ro/ugaljournals/index.php/efms/article/view/209>
- Adicare. (2021, červen 8). *Stavy úzkosti—Adicare—Psychologická a psychiatrická klinika*.
<https://adicare.cz/uzkosti/uzkostne-stavy-uzkosti/>
- Adler, P. (1981). *Momentum: A theory of social action*. Sage Publications.
- Afremow, J. (2015). *The Champion's Mind: How Great Athletes Think, Train, and Thrive*. Rodale Press.
- Atkinson, R. C., Atkinson, R. L., Bern, D. J., Nolen-Hoeksema, S., & Smith, E. (2003). *Psychologie*. Portál.
- Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (s. ix, 604). W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bates, J. E., Goodnight, J. A., & Fite, J. E. (2008). Temperament and emotion. In *Handbook of emotions, 3rd ed* (s. 485–496). The Guilford Press.
- Bell, K. F. (1983). *Championship Thinking: The Athlete's Guide to Winning Performance in All Sports*.
- Blatný, M. (2001). *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Psychologický ústav AV ČR a vydavatelství Masarykovy univerzity.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Grada.
- Blažej, A., & Kostolanská, K. (2020). *Flow ve sportu: O budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Grada.
- Bradley, M. M., & Lang, P. J. (2007). Emotions and motivation. In *Handbook of psychophysiology* (3rd Edition, s. 581–607). Cambridge University Press.

- Britton, J. C., Taylor, S. F., Berridge, K. C., Mikels, J. A., & Liberzon, I. (2006). Differential subjective and psychophysiological responses to socially and nonsocially generated emotional stimuli. *Emotion*, 6(1), 150–155.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. In *Handbook of emotions*, 3rd ed (s. 395–408). The Guilford Press.
- Bukač, L. (2009). Revize kondičního tréninku ve sportovních hrách. *Fotbal a trénink: Časopis Unie fotbalových trenérů*, 15(4), 12–14.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75(2), 377–394.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. London ; New York : Routledge. <http://archive.org/details/sportexercisepsy0000cash>
- Cazenave, N., Le Scanff, C., & Woodman, T. (2007). Psychological profiles and emotional regulation characteristics of women engaged in risk-taking sports. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 20(4), 421–435.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317–333.
- Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. McGraw-Hill.
- Čakrt, M. (2004). *Typologie osobnosti*. Management Press.
- Černý, V. (1999). *Jak překonat stres: Testy a cvičení*. Computer Press.
- Damasio, A. R. (1995). Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain. *BMJ*, 310(6988), 1213. <https://archive.org/details/descarteserrorem00dama/page/n7/mode/2up>
- Damasio, A. R. (2000). A second chance for emotion. In *Cognitive neuroscience of emotion* (s. 12–23). Oxford University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1990). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press.
- Dobry, L., & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry: Výkon a trénink*. Olympia.
- Doktor-Psycholog.cz. (2022, prosinec 9). Jak na úzkost a stres v životě. *Doktor-Psycholog.cz*. <https://www.doktor-psycholog.cz/jak-na-uzkost-stres-psychologie-psychotherapie/>

- Dorfman, H. A. (2005). *Coaching the Mental Game: Leadership Philosophies and Strategies for Peak Performance in Sports – and Everyday Life*. Taylor Trade Publishing.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu* (1. vydání). Olympia.
- Dovalil, J. (2004). Pierre de Coubertin, filosofie olympismu, vztah sportu a olympismu. In *Olympismus*. Olympia. <https://docplayer.cz/7956382-Pierre-de-coubertin-filosofie-olympismu-vztah-sportu-a-olympismu.html>
- Drapela, V. J. (2003). *Přehled teorií osobnosti*. Portál.
- Dvořáková, Z., Krámská, L., & Žalmanová, J. (2021). Validizační studie české verze Neuropsychological Assessment Battery. *Diskuze v Psychologii*, 3(1), 36–42. <https://doi.org/10.5507/dvp.2021.001>
- Eaton, L. G., & Funder, D. C. (2001). Emotional experience in daily life: Valence, variability, and rate of change. *Emotion*, 1(4), 413–421.
- Ekman, P., Levenson, R. W., & Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *Science*, 221(4616), 1208–1210.
- Falář, J. (2007). *Vliv prožitku na sportovní výkonnost*. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, Pedagogická fakulta.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190.
- Fišer, L. (1965). *Mílaři a vytrvalci. O bězích na střední a dlouhé tratě*. Sportovní a turistické nakladatelství.
- Frankl, V. E., & Lukas, E. S. (2006). *Vůle ke smyslu: Vybrané přednášky o logoterapii*. Cesta.
- Frijda, N. H. (2008). The psychologists' point of view. In *Handbook of emotions, 3rd ed* (s. 68–87). The Guilford Press.
- Gardner, F., & Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology* (s. xi, 283). Human Kinetics.
- Goleman, D. (2011). *Emoční inteligence*. Metafora.

- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J., & Vevera, M. (1987). Relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 Subscale Scores and Pistol Shooting Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 33–42.
<https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/9/1/article-p33.xml>
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In *Handbook of emotions, 3rd ed* (s. 497–512). The Guilford Press.
- Hardcastle, S. J., Tye, M., Glassey, R., & Hagger, M. S. (2015). Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 139–149.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.005>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.
- Hasson, G. (2015). *Emoční inteligence*. Grada.
- Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action*. Springer-Verlag Publishing.
- Heller, J. (2018). *Zátěžová funkční diagnostika ve sportu: Východiska, aplikace a interpretace*. Karolinum.
- Hodaň, B. (2006). *Sociokulturní kinantropologie I: úvod do problematiky*. Masarykova univerzita.
- Hogenová, A. (2005). *K filosofii výkonu*. Eurolex Bohemia.
- Holland, M. J. G., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4(1), 19–38.
- Hošek, V. (2007). Sport a osobní pohoda. In L. Fialová (Ed.), *Wellness, zdraví a životní styl*. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu,.
- Huber, J., Bankhofer, H., & Hewson, E. (2009). *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Grada Publishing a.s.
- Hunt, M. (2000). *Dějiny psychologie*. Portál.
- Choutka, M. (1981). *Sportovní výkon*. Olympia.
- Janelle, C. M., & Hillman, C. H. (2003). Expert performance in sport: Current perspectives and critical issues. In *Expert Performance in Sport: Advances in research on sport expertise* (1st Edition). Human Kinetics.

- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava: Děti a dorost*. Grada.
- Jones, G., Swain, A., & Cale, A. (1991). Gender Differences in Precompetition Temporal Fattening and Antecedents of Anxiety and Self-Confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.1.1>
- Keirse, D. (1978). *Please understand me: Character & temperament types*. Del Mar, CA : Prometheus Nemesis.
- Keller, J. (2000). Komercializace sportu. *Veronica - časopis pro ochranu přírody a krajiny*, 2000(1), 1–3. <http://www.casopisveronica.cz/clanek.php?id=566>
- Kern, H. (2006). *Přehled psychologie (3.)*. Portál.
- Kirchner, J. (2007). *Emotivní pohybové aktivity jako součást kvality života*. KVT PF UJEP.
- Kohoutek, T. (2008). *Psychologie duševního vývoje [Učební texty]*. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.
- Kohoutek, T., & Salaquardová, D. (2006). *Psychologie: Teoretické úvody a testové otázky k přípravě na přijímací zkoušky*. Barrister & Principal.
- Kolář, P. (2021). *Posilování stresem: Cesta k odolnosti*. Universum.
- Kolaříková, O. (2005). *Téma osobnostních rysů v psychologii dvacátého století*. Academia.
- Kolektiv pracovníků ústřední trenérské rady ČSTV (Ed.). (1959). *Střední a dlouhé tratě v lehké atletice*. Sportovní a turistické nakladatelství.
- Komešník, B. (2006). *Kinantropologie – Antropomotorika – Metodologie*. Univerzita Palackého.
- Král, B., Fibírová, J., Matyáš, O., Menšík, M., Stránský, J., Šoljaková, L., Wagner, J., Zralý, M., & Halíř, Z. (2006). *Manažerské účetnictví*. Management Press.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví (3. vydání)*. Portál.
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Galén.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 263–282.
- Lang, P. J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50(5), 372–385.

- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada Publishing a.s.
- Larsen, J. T., Berntson, G. G., Poehlmann, K. M., Ito, T. A., & Cacioppo, J. T. (2008). The psychophysiology of emotion. In *Handbook of emotions, 3rd ed* (s. 180–195). The Guilford Press.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist, 46*(8), 819–834.
- Loja, R. (2019). *Emoce pod kontrolou: 5 kroků ke zvládnutí emocí*. Grada.
- Luiselli, J. K., & Reed, D. D. (2011). *Behavioral sport psychology: Evidence-based approaches to performance enhancement*. Springer Science + Business Media.
- Macek, P. (2012). *Adolescence* (2., upravené vydání). Portál.
- Mackenzie, M. M. (1990). *Golf: The Mind Game*. Random House Publishing Group.
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. SPN.
- Maisner, M., Doubra, P., Janák, J., Vlachová, B., & Dombrovská, M. (2019). *Základy sportovního práva*. C. H. Beck.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
- Matějček, Z. (2004). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: Normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: Základní duševní potřeby dítěte: Dítě a lidský svět*. Grada.
- Matvejev, L. V. (1981). *Teorie a didaktika tělesné výchovy a sportu*. Olympia.
- Mazurov, O., & Hošek, V. (1984). Psychický stav jako faktor výkonnosti sportovce. *Teorie a praxe tělesné výchovy, 32*(3), 138–143.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1981). *Edits Manual for the Profile of Mood States*. Edits/Educational and Industrial Testing Service.
- Melgosa, J. (1997). *Zvládni svůj stres*. Advent-Orion.
- Mikšík, O. (1999). *Psychologické teorie osobnosti*. Karolinum.
- Mikšík, O. (2001). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Karolinum.

- Mohammadi, M., & y Setaresanj, P. (2012). Quantitative investigation of the effectiveness of emotional intelligence on academic success. *Journal of Educational Journal of Educational Management Innovation*, 29(1), 71–85.
- Moran, A. (2004). *Sport and Exercise Psychology: A critical introduction*. Routledge.
- Nakonečný, M. (1993). *Základy psychologie osobnosti*. Management Press.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Academia.
- Nakonečný, M. (2014). *Motivace lidského chování* (3., přepracované vydání). Stanislav Juhaňák TRITON.
- Niedenthal, P. M. (2008). Emotion concepts. In *Handbook of emotions, 3rd ed* (s. 587–600). The Guilford Press.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346.
- Noack, J. (2005). *Erik H. Eriksons Identitätstheorie*. Athena.
<https://books.google.cz/books?id=ttSJtwAACAAJ>
- Oborný, J. (2001). *Filozofické a etické pohľadydo športovej humanistiky*. Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Panuška, P. (2014). *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Mladá fronta. Edice Českého olympijského výboru.
- Pavel, J., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Grada.
- Peráček, P. (2003). *Štruktura herného výkonu*. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada.
- Peterson, R. (2012). *The Art of Coaching Young Athletes*. Racom Books.
- Petráš, V. (2022). *Psychologie vítězství: A 111 cvičení pro rozvoj psychiky*. Portál.
- Piaget, J., & Inhelderová, B. (2014). *Psychologie dítěte*. Portál.
- Plamínek, J. (2008). *Sebepoznání, sebeřízení a stres: Praktický atlas sebezvládnání* (2., aktualiz. a dopl. vydání). Grada.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.

- Pound, L. (2019). *How Children Learn (New Edition)*. Andrews UK Limited.
- Praško, J., Vyskočilová, J., & Prašková, J. (2012). *Úzkost a obavy: Jak je překonat*. Portál.
- Preeti, B. (2013). Role of Emotional Intelligence for Academic Achievement for Students. *Research Journal of Educational Sciences*.
- Provazník, V. (2002). *Psychologie pro ekonomy a manažery*. Grada.
- Raalte, J. L. V., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The Relationship between Observable Self-Talk and Competitive Junior Tennis Players' Match Performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 400–415. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.4.400>
- Raboch, J., & Zvolský, P. (2001). *Psychiatrie*. Koedice Galén - Karolinum.
- Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2000). Competitive anxiety. In *Emotions in sport* (s. 93–111). Human Kinetics.
- Rogerson, L. J., & Hrycaiko, D. W. (2002). Enhancing Competitive Performance of Ice Hockey Goaltenders Using Centering and Self-Talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), 14–26.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 122–135.
- Rovný, M., & Dobrý, L. (1966). *Sportovní hry*. SPN.
- Roy, B., Sinha, R., & Suman, S. (2013). Emotional intelligence and academic achievement motivation among adolescents: A relationship study introductionR. *Researchers World – Journal of Arts Science & Commerce*, 4, 126–130.
- Řičan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu* (6., revidované a doplněné vydání). Grada.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Paido.
- Sellars, C. (1996). *Mental Skills: An introduction for sport coaches*. Coachwise.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Karolinum.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2020). *Psychologie sportu* (3. vydání). Karolinum.
- Smékal, V. (2009). *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadlení vědomí a jednání* (3., opr. vyd.). Barrister & Principal.

- Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Portál.
- Stuchlíková, I. (2007). *Základy psychologie emocí* (2. vydání). Portál.
- Stuchlíková, I., & Man, F. (2005). Dotazník k měření afektivních stavů: Konfirmační faktorová analýza krátké české verze. *Československá psychologie* 5, 49(5), 459–467.
- Sýkora, F. (1995). Športový výkon. In *Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník*. Filozofická fakulta Univerzity Komenského.
- Šimon, J. (2004). *Atletické vrhy a hody*. Olympia.
- Šolcová, I. (2006). Agrese a sebevědomí. *Československá psychologie*, 50(3), 231–237.
- Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Grada.
- Švamberk Šauerová, M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Grada.
- Terry, P. (1995). The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis. *The Sport Psychologist*, 9(3), 309–324.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu. Z pohledu psychologie*. Grada.
- Vágnerová, M. (2016). *Obecná psychologie: Dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Karolinum.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., Slepíčka, P., & Svoboda, B. (1984). *Psychologie sportu: Rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Olympia.
- Vickers, J. N. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training: The Quiet Eye in Action*. Human Kinetics.
- Vindušková, J. (2003). *Abeceda atletického trenéra*. Olympia. Atletika.
- Wager, T. D., Barrett, L. F., Bliss-Moreau, E., Lindquist, K. A., Duncan, S., Kober, H., Joseph, J., Davidson, M., & Mize, J. (2008). The neuroimaging of emotion. In *Handbook of emotions, 3rd ed* (s. 249–271). The Guilford Press.
- Weiner, B. (1992). *Human Motivation: Metaphors, Theories, and Research*. SAGE Publications.

- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(6), 467–470.
- Zhang, S., Woodman, T., & Roberts, R. (2018). Anxiety and Fear in Sport and Performance. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
- Zika, J. (1987). *Regulace psychických stavů atleta [Metodický dopis]*. ÚV ČSTV vědeckometodické oddělení.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Kognitivní úzkost versus zmatek	70
Obrázek 2: Somatická úzkost vs. tenze	70
Obrázek 3: Sebedůvěra vs. únava, netečnost	71
Obrázek 4: Somatická úzkost vs. zmatek, popletenost	72
Obrázek 5: Kognitivní úzkost vs. hněv	73
Obrázek 6: Somatická úzkost vs. tenze	74
Obrázek 7: Somatická úzkost vs. hněv, nepřátelskost	75
Obrázek 8: Somatická úzkost vs. zmatek, popletenost	75
Obrázek 9: Sebedůvěra vs. vitalita, aktivita	76
Obrázek 10: Sebedůvěra vs. únava, netečnost	76
Obrázek 11: Kognitivní úzkost versus únava, netečnost	77
Obrázek 12: Somatická úzkost vs. vitalita, aktivita	77
Obrázek 13: Sebedůvěra vs. tenze, úzkost	78
Obrázek 14: Sebedůvěra vs. hněv, nepřátelskost	78
Obrázek 15: Sebedůvěra vs. zmatek, popletenost	79
Obrázek 16: Únava, netečnost vs. zmatek, popletenost	80
Obrázek 17: Hněv, nepřátelskost vs. tenze, úzkost	81
Obrázek 18: Vitalita, aktivita vs. tenze úzkost	82
Obrázek 19: Únava, netečnost vs. hněv, nepřátelskost	83
Obrázek 20: Somatická úzkost vs. kognitivní úzkost	84
Obrázek 21: Sebedůvěra vs. kognitivní úzkost	85
Obrázek 22: Sebedůvěra vs. somatická úzkost	85
Obrázek 23: Tenze, úzkost v závislosti na pohlaví	87
Obrázek 24: Deprese, sklíčenost v závislosti na pohlaví	88
Obrázek 25: Hněv, nepřátelskost v závislosti na pohlaví	89
Obrázek 26: Vitalita, aktivita v závislosti na pohlaví	90
Obrázek 27: Únava, netečnost v závislosti na pohlaví	91
Obrázek 28: Zmatek, popletenost v závislosti na pohlaví	92
Obrázek 29: Kognitivní úzkost v závislosti na pohlaví	93
Obrázek 30: Somatická úzkost v závislosti na pohlaví	94
Obrázek 31: Sebedůvěra v závislosti na pohlaví	95
Obrázek 32: Tenze – Úzkost u žen	103

Obrázek 33: Tenze – Úzkost u mužů.....	104
Obrázek 34: Deprese – Sklíčenost u žen	105
Obrázek 35: Deprese – sklíčenost u mužů.....	106
Obrázek 36: Hněv – Nepřátelskost u žen.....	107
Obrázek 37: Hněv – Nepřátelskost u mužů	108
Obrázek 38: Vitalita – Aktivita u žen	109
Obrázek 39: Vitalita – Aktivita u mužů.....	110
Obrázek 40: Únava – Netečnost u žen.....	111
Obrázek 41: Únava – Netečnost u mužů	111
Obrázek 42: Zmatek – Popletenost u žen	112
Obrázek 43: Zmatek – Popletenost u mužů.....	113
Obrázek 44: Kognitivní úzkost u žen	114
Obrázek 45: Kognitivní úzkost u mužů	115
Obrázek 46: Somatická úzkost u žen.....	116
Obrázek 47: Somatická úzkost u mužů.....	117
Obrázek 48: Sebedůvěra u žen.....	118
Obrázek 49: Sebedůvěra u mužů	119

Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozdělení pohlaví	66
Tabulka 2: Rozdělení věku, úroveň závodění, počet tréninků v týdnu, obtížnost tréninků.	67
Tabulka 3: Počet hodin plánovaného tréninku, počet zranění, množství závodů.....	68
Tabulka 4: Korelace mezi dimenzemi dotazníků POMS a CSAI, ženy	69
Tabulka 5: Korelace mezi dimenzemi dotazníků POMS a CSAI, muži.....	72
Tabulka 6: Vzájemné korelace dimenzí dotazníku POMS u žen	79
Tabulka 7: Vzájemné korelace dimenzí dotazníku POMS u mužů	81
Tabulka 8: Vzájemné korelace dimenzí dotazníku CSAI u žen	83
Tabulka 9: Vzájemné korelace dimenzí dotazníku CSAI u mužů.....	83
Tabulka 10: Tenze – Úzkost	86
Tabulka 11: Deprese – Sklíčenost	87
Tabulka 12: Hněv – Nepřátelskost.....	88
Tabulka 13: Vitalita – Aktivita	89
Tabulka 14: Únava – Netečnost.....	90
Tabulka 15: Zmatek – Popletenost	91
Tabulka 16: Kognitivní úzkost	92
Tabulka 17: Somatická úzkost.....	93
Tabulka 18: Sebedůvěra.....	94
Tabulka 19: Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na věku u žen	95
Tabulka 20: Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na věku u mužů.....	96
Tabulka 21: Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na počtu tréninků u žen.....	97
Tabulka 22: Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na počtu tréninků u mužů	98
Tabulka 23: Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na počtu hodin tréninkové zátěže u žen.....	99
Tabulka 24: Závislost skóre v dimenzích POMS/CSAI na počtu hodin tréninkové zátěže u mužů	100
Tabulka 25: Regulační prostředky ke zmírnění předzávodního stresu u žen	102
Tabulka 26: Regulační prostředky ke zmírnění předzávodního stresu u mužů	102

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Mgr. Markéta Sukupová

Název rigorózní práce: Analýza podstatných faktorů ovlivňujících výkon vrcholových atletů

Rok obhajoby rigorózní práce: 2024

Abstrakt

Východiska: Charakteristika osobnosti (portrét vítěze, inspirující osobnost, sportovní profil), kognitivní úzkost a somatické potíže u vrcholových sportovců, možné strategie zvládnání úzkosti, emoční vývoj sportovců.

Cíl: Cílem rigorózní práce je komparace klíčových stresorů a jejich dopad na výkonnost vrcholových atletů. Výzkum se dále soustředí na strategie zvládnání stresu a úzkosti, které atleti nejčastěji využívají, a posuzuje míru jejich účinnosti pro optimalizaci sportovního výkonu.

Metody: Ke zkoumání obtížně měřitelných znaků a jejich kombinací byl zvolen kvantitativní výzkum, který zahrnuje dotazník demografických údajů sportovců i sportovkyň, dotazník závodní stavové úzkosti (Competitive State Anxiety Inventory, CSAI) doplněný anketním šetřením zaměřeným na regulační prostředky ke zmírnění předzávodního stresu a dotazník Profile of Mood States (POMS) k měření úrovně vnímané zátěže při vzájemné korelaci s CSAI.

Ve výzkumu byly vypočteny absolutní a relativní četnosti, pro kvantitativní položky byly vypočteny průměr, směrodatná odchylka, medián, minimum a maximum. Závislost skóre v dimenzích dotazníků POMS a CSAI na pohlaví byla testována pomocí Welchova t-testu, nezávislost těchto skóre byla posouzena na základě Pearsonově korelačním koeficientu. Výpočty byly provedeny pomocí programu TIBCO STATISTICA. V rámci popisné statistiky byly vytvořeny skládané grafy s absolutními četnostmi pro srozumitelnější přehlednost všech faktorů.

Závěry: Výzkum potvrdil významnou spojitost mezi stresujícími faktory ovlivňující výkonnost sportovců, ne zcela dobře fungující a využívanou psychologickou přípravu mladých atletů, z čehož vyplývá reflexe pro efektivnější práci v rámci celostního přístupu sportovců. Práce naznačuje jiné pohledy, nutnost individuálních přístupů v atletickém

prostředí. Tímto tématem by studie mohla přispět k hlubšímu porozumění vztahu mezi stresem a výkonností vrcholových atletů a navrhnout doporučení pro zlepšení jejich psychologické přípravy, fyzické zdatnosti nebo prostředí, aby dosáhli maximálního možného výkonnostního potenciálu před závodem.

Klíčová slova: zátěžové faktory, emocionalita sportu, osobnost, výkonnost, individuální výkon, mentální příprava

Bibliographical Identification

Name and surname of the author: Mgr. Markéta Sukupová

Title of the doctoral thesis: Analysis of Key Factors Influencing the Performance of Elite Athletes

Year of the defense of the doctoral thesis: 2024

Abstract

Basis of the thesis: Personality characteristics (portrait of a winner, inspiring figure, sports profile), cognitive anxiety, and somatic issues in elite athletes, possible anxiety coping strategies, emotional development of athletes.

Aim of the thesis: The aim of the rigorous thesis is to compare key stressors and their impact on the performance of elite athletes. The research further focuses on the strategies for coping with stress and anxiety that athletes most commonly employ, evaluating the degree of their effectiveness for optimizing sports performance.

Methods: For the examination of difficult-to-measure characteristics and their combinations, quantitative research was chosen, which includes a questionnaire on the demographic data of male and female athletes, a questionnaire on competitive state anxiety (Competitive State Anxiety Inventory, CSAI) which was supplemented by a survey focusing on coping mechanisms to reduce pre-competition stress, and the Profile of Mood States (POMS) questionnaire to measure the perceived level of stress with a mutual correlation with CSAI.

In the research, absolute and relative frequencies were calculated, and for quantitative items, the mean, standard deviation, median, minimum, and maximum were computed. The dependence of scores in the dimensions of the POMS and CSAI questionnaires on gender was tested using Welch's t-test, and the independence of these scores was assessed based on the Pearson correlation coefficient. The calculations were performed using the TIBCO STATISTICA program. Composite graphs with absolute frequencies were created as part of descriptive statistics for a clearer overview of all factors.

Conclusions: The research confirmed a significant connection between stressful factors and their impact on athletes' performance, the less-than-ideal utilization of psychological preparation among young athletes, leading to reflections on more effective work within a holistic approach to athletes. The work suggests alternative perspectives and the necessity

of individualized approaches in the athletic environment. Through this topic, the study could contribute to a deeper understanding of the relationship between stress and the performance of elite athletes and propose recommendations for improving their psychological preparation, physical fitness, or environment to achieve their maximum performance potential before competition.

Keywords: load factors, the emotionality of sport, personality, performance, individual performance, mental preparation

Přílohy

1. Dotazník závodní stavové úzkosti (Competitive State Anxiety Inventory, CSAI)
2. Dotazník afektivních stavů a nálad (Profile of Mood States, POMS)
3. Dotazník demografických údajů
4. Doplnující anketní šetření vztahující se k regulačním prostředkům ke zmírnění stresu či úzkosti

Příloha č. 1: Dotazník závodní stavové úzkosti (Competitive State Anxiety Inventory, CSAI)

Všichni oslovení sportovci odpovídají na výroky popisující kognitivní a somatickou úzkost. Volené výroky ve standardizovaném dotazníku se týkají i sebedůvěry.

<p>Jmenuji se Markéta Sukupová a oslovuji vás s prosbou o vyplnění dotazníku. Dotazník se snaží pomocí těchto tvrzení zjistit hlavní spouštěče úzkosti. Zjišťuje také míru sebedůvěry, jaké potíže vás provází jak den před závodem, tak v den závodu. Výsledky z dotazníku mohou posloužit nejen trenérům, psychologům, ale také samotným sportovcům. Vyplnění dotazníku vám nezabere více než 15 minut.</p> <p>Pro vaši nejlepší odpověď použijte křížek u čísla. Vyberte hodnocení, jež odpovídá vašim pocitům před závodem.</p> <p>Vůbec ne (1) Trochu (2) Spíše ano (3) Velmi (4)</p>				
1. Z tohoto závodu, zápasu mám obavy	1	2	3	4
2. Jsem nervózní.	1	2	3	4
3. Cítím se klidný a uvolněný	1	2	3	4
4. Pochybuji o sobě.	1	2	3	4
5. Cítím se vynervovaný.	1	2	3	4
6. Cítím se v pohodě.	1	2	3	4
7. Obávám se, že si nepovedu tak dobře, jak bych mohl(a).	1	2	3	4
8. Cítím tělesné napětí.	1	2	3	4
9. Věřím si.	1	2	3	4
10. Bojím se, že prohraji.	1	2	3	4
11. Svírá se mi žaludek.	1	2	3	4
12. Cítím se bezpečně.	1	2	3	4
13. Bojím se, že to pod tlakem nezvládnou.	1	2	3	4
14. Tělo mám relaxované.	1	2	3	4
15. Jsem si jist, že tuto výzvu zvládnou.	1	2	3	4
16. Bojím se, že můj výkon bude slabý.	1	2	3	4
17. Cítím, jak mi buší srdce.	1	2	3	4
18. Jsem si jist, že předvedu dobrý výkon.	1	2	3	4
19. Mám obavy, že nedosáhnu svého cíle.	1	2	3	4
20. Mám žaludek jako na vodě.	1	2	3	4
21. Cítím se psychicky uvolněně.	1	2	3	4
22. Mám obavy, že svým výkonem zklamou ostatní.	1	2	3	4
23. Mám studené a/nebo zpotené ruce.	1	2	3	4
24. Věřím si, protože si dokážu představit, jak dosahuji svého cíle.	1	2	3	4
25. Obávám se, že se nedokážu soustředit.	1	2	3	4
26. Cítím v těle ztuhlost.	1	2	3	4
27. Jsem si jist, že to i pod tlakem zvládnou.	1	2	3	4

Příloha č. 2: Dotazník afektivních stavů a nálad (Profile of Mood States, POMS)

Děkuji, že jste se rozhodli zúčastnit se našeho výzkumu týkajícího se vašich emocí a nálad. Tento dotazník nám pomůže lépe porozumět, jaké pocity a nálady prožíváte před závodem. Vaše odpovědi jsou pro nás důležité a budou zpracovány anonymně.

Při každém určení výběrového typu vyberte jedno z adjektiv, které nejlépe popisuje váš aktuální stav emocí a nálad. Cítím se:

- 0 = vůbec ne
- 1 = trochu
- 2 = středně
- 3 = značně
- 4 = velmi značně

napjatý	0	1	2	3	4	rozzlobený	0	1	2	3	4
vzteklý/rozhněvaný	0	1	2	3	4	malomyslný	0	1	2	3	4
opotřebovaný	0	1	2	3	4	podrážděný	0	1	2	3	4
plný života	0	1	2	3	4	nervózní	0	1	2	3	4
zmatený	0	1	2	3	4	mizerně	0	1	2	3	4
nevrlý	0	1	2	3	4	vesele	0	1	2	3	4
smutný	0	1	2	3	4	rozhořčený	0	1	2	3	4
energický	0	1	2	3	4	úzkostný	0	1	2	3	4
rozrušený	0	1	2	3	4	zoufalý	0	1	2	3	4
naštvaný/otrávený	0	1	2	3	4	utahaný	0	1	2	3	4
sklíčený	0	1	2	3	4	popletený	0	1	2	3	4
rázný	0	1	2	3	4	rozhněvaný	0	1	2	3	4
bez naděje	0	1	2	3	4	plný elánu	0	1	2	3	4
nepříjemně	0	1	2	3	4	zbytečný	0	1	2	3	4
neklidný	0	1	2	3	4	roztržitý	0	1	2	3	4
neschopen se soustředit	0	1	2	3	4	čínorodý	0	1	2	3	4
unavený	0	1	2	3	4	nejistý	0	1	2	3	4
přetažený	0	1	2	3	4						

Příloha č. 3: Dotazník demografických údajů

Vaše údaje nám umožní lépe porozumět např. tomu, jestli stav přetrénovanosti, špatné nálady, únavy může mít přímý vliv na stres, úzkost či somatické projevy před závody.

Odpovězte prosím na následující otázky zjišťující:

- pohlaví
- věk
- závodní úroveň (rekreační/regionální/národní/mezinárodní)
- četnost tréninků za týden (1–2krát/3–4krát/5–6krát/každý den)
- počet hodin tréninkové zátěže za týden
- obtížnost tréninků (velmi jednoduché/ jednoduché/ průměrné/náročné/velmi náročné)
- počet zranění za poslední rok
- počet soutěží za poslední rok

Příloha č. 4: Doplnující anketní šetření vztahující se k regulačním prostředkům ke zmírnění stresu či úzkosti

Regulační prostředky ke zmírnění předzávodního stresu či úzkosti				
1 – vůbec ne, 2 – trochu, 3 – spíše ano, 4 – velmi				
1. Koncentruji se před závodem a vyhledávám ticho a klid.	1	2	3	4
2. Mám podporu a motivaci od trenéra, týmu, rodičů, kamarádů.	1	2	3	4
3. Před závodem se uklidňuji poslechem hudby nebo čtením knihy.	1	2	3	4
4. V rámci relaxace před závodem využívám dechové cvičení, jógu, mindfulness	1	2	3	4
5. Abych uvolnil/a napětí, používám telefon, film.	1	2	3	4
6. Ke zmírnění stresu mi pomáhá čokoláda, žvýkačka.	1	2	3	4
7. Stanovuji si reálné cíle.	1	2	3	4
8. Přemýšlím nad průběhem a výsledky závodu.	1	2	3	4
9. Pomáhají mi oddílové pokřiky, rituál nebo talisman.	1	2	3	4
10. Podporuji se vnitřně sám „Mám na to“.	1	2	3	4
11. Vyhýbám se pozorování svých soupeřů.	1	2	3	4